



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 24. November 2016

Schwere Zeiten für Diabetiker

Überall wollen uns schon jetzt die wundervollen Düfte auf die Weihnachtszeit einstimmen. Die ersten Plätzchen werden gebacken, die ersten Weihnachtsstände mit kulinarischen Köstlichkeiten finden sich in jedem noch so kleinen Städtchen, ganz zu Schweigen von den großen Weihnachtsmärkten, die in Kürze ihre Pforten öffnen werden.

Doch für den an Altersdiabetes und den an der Vorstufe „Insulinresistenz“ bereits erkrankten Menschen hält die Zeit, in Bezug auf die Ernährung leider nicht mehr viel „Himmlisches“ bereit. Davon abgesehen, dass die Qualität des Essens auf den Ständen leider nicht die hochwertigste ist, werden zum Zubereiten der Speisen zusätzlich noch billigste und extrem viele Fette verwendet. Denn Fett dient als Geschmacksverstärker. Dass Weißmehl und Zucker, sprich „Weihnachtsgebäck“, nicht gesund ist, wissen wohl die meisten. Für den bereits zuckerkranken Menschen aber fallen sie unter die Rubrik strengstens verboten. Zusätzlich bereitet jeder Übertritt in den verbotenen Bereich zusätzlich noch ein schlechtes Gewissen. Wäre es dann nicht eine Alternative, sich wenigstens beim kross gebratenen Holzfälersteak mit leckeren selbstgemachten Kartoffelpuffern ein wenig Weihnachtsvorfreude zu gönnen?

Leider nein, denn Fett ist für die Entstehung und natürlich für den Diabetiker ähnlich mit schweren gesundheitlichen Folgen verbunden, wie die Zuckerproblematik, nur mit einem Unterschied, dass diese Tatsache nur den wenigsten bekannt ist.

Was hat Fett mit Diabetes zu tun? Beim Altersdiabetes wird bereits weniger Insulin produziert und die Zellen sind resistent gegenüber der Aufnahme von

Insulin, das den Zucker für die Energiegewinnung in jede einzelne Zelle bringen soll. Stellen Sie sich dieses Insulin wie einen Schlüssel vor, der die Tür zu den Zellen öffnet, der aber nicht mehr ins Schloss passt, weil dieses verklebt ist. Was ist der Grund für diese Verklebung? Fett, entweder das eigene Körperfett oder aber das Fett in unserer täglichen Nahrung. Diese Fette können sich im Inneren insbesondere der Muskelzellen ablagern wo durch zusätzlich giftige Stoffe und freie Radikale gebildet werden können. Der insulinsignalisierende Prozess wird dadurch gehemmt. Es ist fast egal wie viel Insulin produziert wird. Die durch Fett belasteten Zellen können es nicht aufnehmen. Dieser Mechanismus tritt nicht nur bei Zuckerkranken auf. Auch bei Gesunden kann eine fettreiche Mahlzeit die Fähigkeit Zucker zu verarbeiten schon einschränken.

Die Lösung ist einfach. Reduzieren Sie Ihren Gesamtfettverzehr und essen Sie große Mengen an Gemüse und Salten, die Ihnen helfen, Ihren Hunger schneller und gesünder zu stillen und die nicht mehr viel Platz für ungesunde fettreiche Produkte lassen. Essen Sie Pflanzenkost in großen Mengen bevor Sie sich in das kulinarische Weihnachtsgetümmel stürzen. Dann können Sie mit gutem Gewissen auch eine Kleinigkeit „Ungesundes“ genießen. Dieses Vorgehen verliert seine Gültigkeit auch nach Weihnachten nicht

Ihre

Dr. Petra Bracht