



# La Dolce Vita mit Diabetes

La Dolce Vita, das süße Leben. Dieser Filmtitel Fellinis von 1960 ist heute noch immer der Inbegriff des guten Lebens, auch mit Diabetes. Der Schlüssel liegt nämlich nicht im Verzicht, sondern darin, bewusster zu essen und körperlich aktiver zu werden. Damit sinkt der Blutzucker und vieles kommt wieder ins Lot – auch das Lebensgefühl.



**Ein süßes Leben mit Diabetes?** „Wie soll das denn funktionieren?“, fragen Sie vielleicht voller Skepsis. Doch, es geht. Und zwar in zweierlei Hinsicht: Zum einen wissen Sie natürlich, dass mit „Dolce Vita“ keine übermäßigen Völlereien gemeint sind. Viel stärker spricht uns doch alle das intensive Lebensgefühl an, das wir mit dem italienischen Filmklassiker verbinden. Der süße Geschmack von persönlicher Freiheit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Wenn Sie solche Bilder in sich wachrufen können, und zwar in Farbe, dann lassen Sie auch nicht länger zu, dass der Diabetes Ihnen die Lebensfreude raubt.

Bitte vergessen Sie jetzt einmal alles, wober Sie bisher nachgegrübelt haben: Das ganze Gruselkabinett vor Fußamputationen, Dialyse und Erblindung. Nichts davon wird Sie treffen, wenn dies heute der erste Tag Ihres aktiven Lebens gegen Diabetes ist. Denn nun kommt der zweite Teil der Botschaft, die entscheidende, gute Nachricht: Typ 2 Diabetes ist in erster Linie eine Störung des Stoffwechsels, die Sie selbst gut in Schach halten können. Wie es gehen kann, hat beispielsweise Hans Lauber, der selbst an Typ 2 Diabetes erkrankt war, vorgemacht. Seinen Weg beschreibt er in einem Interview auf Seite 107.

# Ein aktives Leben mit Diabetes

Wenn Sie verstehen, was mit Ihrem Stoffwechsel schief läuft, können Sie Ihren Diabetes gut meistern.



**Nach der Diagnose** Typ 2 Diabetes gilt es, einiges in Ihrem Leben auf den Prüfstand zu stellen. Dabei geht es nicht nur ums Abnehmen. Es gibt auch schlanke Menschen mit Typ 2 Diabetes.

Bei den meisten Menschen ist es allerdings so, dass die zugelegten Pfunde der letzten Jahre das Diabetesrisiko stark erhöht haben. Eine schleichende Entwicklung, manchmal nur ein Kilo pro Jahr. Das passiert leicht, wenn Sie mehr Kohlenhydrate und Süßes essen. Nehmen Sie dies nicht einfach hin. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie dieser Entwicklung entgegen wirken können und suchen Sie gemeinsam Wege, die Ihnen wieder mehr Gesundheit und Wohlbefinden bringen. Versuchen Sie eine persönliche Lebenswende zu schaffen, damit Sie bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben.

## Ohne Zucker läuft nichts

Ohne Zucker läuft wirklich nichts. So gehen geht es in diesem Buch auch wortwörtlich um das süße Leben – das Leben mit dem Zucker. Nicht umsonst sagen Sie vermutlich selbst: „Ich habe Zucker“, so wie es die meisten Menschen mit Diabetes ohne Umschweife tun.

In der Tat haben Sie Zucker im Blut, und zwar zu viel davon. Diabetes ist nämlich eine Störung des Zuckerstoffwechsels, deren wichtigstes Merkmal zu hohe Zuckerwerte im Blut sind. Das ist leicht messbar (siehe Kasten S. 13).

Ein gewisser Zuckeranteil im Blut ist normal, ja sogar lebensnotwendig. Denn Zucker in Form des Traubenzuckers (Glukose) liefert dem Körper die Energie, die er für die Funktion der Gehirnzellen und vieler anderer Organe braucht. Zucker ist der Brennstoff, ohne den nichts läuft.

## Zuckerfabrikant Körper

Wussten Sie, dass unser Körper eigenständig Traubenzucker produzieren kann?

Das kleine Zuckermolekül ist für den Stoffwechsel von so elementarer Bedeutung, dass der Körper es bei Bedarf selbst in der Leber erzeugt. Damit sorgt die Natur dafür, dass wir weder in Fastenzeiten noch im Schlaf in ein Defizit geraten. Das System funktioniert so ähnlich wie ein Notstromaggregat und sichert im Bedarfsfall die Mindestversorgung mit Energie.

Auf diese Weise sind wir jederzeit vor Unterzuckerung geschützt. Stoffwechselgesunde genauso wie Diabetiker, sofern sie kein