

Newsletter

Ausgabe 30/2008

9. August 2008

Vitamine und Bewegung für Diabetiker

Menschen, die an Diabetes leiden, wird eine vermehrte Zuführung der Vitamine C und E sowie von Selen empfohlen. Mit einer guten Blutzuckereinstellung sowie der Einnahme von antioxidativ wirkenden Vitaminen und Mineralstoffen schützen die Patienten ihre Blutgefäße. Das sei das Ergebnis mehrerer Studien, so Prof. Joachim Schmidt bei einem Seminar in Düsseldorf. Diabetiker hätten einen größeren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Um sich vor Folgekrankheiten besser schützen zu können, sei ein Ausgleich des erhöhten Bedarfs mit Hilfe von Vitalstoff-Präparaten empfehlenswert, da die Nahrung nicht immer ausreicht, um sich mit den lebenswichtigen Substanzen zu versorgen. Besonders wichtig ist nach Meinung von Schmidt die Kombination der Vitamine C und E. Auch ein Mangel an Magnesium trete bei Diabetes-Patienten häufiger auf. Durch einen schlecht eingestellten Blutzucker, der einen vermehrten Harndrang bewirkt, wird zu viel Magnesium mit dem Urin ausgeschieden. Ist dieser Mangel nachgewiesen, sollte eine Substitution über mehrere Monate erfolgen.

Um Altersdiabetes vorzubeugen, empfiehlt die amerikanische Gesundheitsbehörde neben gesunder Ernährung 30 Minuten Sport pro Tag. Ständiges, ununterbrochenes Sitzen kann dafür verantwortlich sein, dass der Körper nur noch eingeschränkt Zucker aus der Nahrung verarbeiten kann. Die Folge: eine kranke Bauchspeicheldrüse - Diabetes. Bei der Studie der Gesundheitsbehörde wurden über einen Zeitraum von drei Jahren mehr als 3.000 Menschen mit einer Veranlagung für Typ-2- Diabetes untersucht. Das Ergebnis: Während in der Kontrollgruppe jeder Dritte an Diabetes erkrankte, wurde die Krankheit unter den Sportlern nur bei jedem Siebten festgestellt.

Diabetiker brauchen viel Vitamin C

Einige Studien legen die Vermutung nahe, dass **Diabetiker** eine um mindestens 30 Prozent niedrigere Vitamin-C-Blutkonzentration haben könnten. Der Grund: Viele Diabetiker nehmen offenbar zu wenig Vitamin C auf. Hinzu kommt: **Diabetiker brauchen anscheinend mehr Vitamin C als Stoffwechselgesunde**, da in ihrem Stoffwechsel vermutlich vermehrt aggressive Freie Radikale entstehen.

Diese Freien Radikale können zu Gefäßschäden führen. Vitamin C ist oft in der Lage, Freie Radikale abzufangen und sie davon abhalten, Schäden anzurichten. Da Vitamin C für Diabetiker wichtig ist, empfiehlt die Fachliteratur häufig bis zu 600 Milligramm täglich. Diese Menge mit der Ernährung zu erreichen fällt manchmal schwer. Abhilfe kann offenbar ein hoch dosiertes Vitamin-C-Präparat schaffen.

Folsäure kann Herzinfarkt-Risiko senken

Auch Vitamin E ist für Diabetiker nicht unwichtig, da es wie Vitamin C zu den Radikalfängern gehört. Wichtig für Diabetiker ist auch eine Stärkung des Nervensystems. Deshalb empfehlen sich für diese Personen auch reichlich B-Vitamine, da sie für Funktion und Schutz des Nervensystems zuständig sind. Vitamin B12, B6 und Folsäure können anscheinend auch eine Senkung des Homocysteinspiegel im Blut fördern.

Ein erhöhter Homocysteinspiegel ist vermutlich ein **Risikofaktor für den Herzinfarkt, der für Diabetiker oftmals eine besondere Gefahr darstellt.**

Wir wünschen Ihnen regenfreie Stunden und gute Erholung

Ihr IFEGO Team www.ifego.com

TIPP: <http://www.food-rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.