



Die meisten Diabetiker haben durch ihr Übergewicht erhöhte Blutzuckerwerte

Von PR-Gateway

Erstellt am 29 Jun 2011 - 13:44

Diabetesexperte prangert falsche Behandlung von übergewichtigen Diabetikern an

Acht von zehn Diabetikern in Deutschland könnten schon durch eine minimale Gewichtsreduktion von drei bis fünf Kilogramm ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessern oder sogar völlig normalisieren, macht Diabetesberater Sven-David Müller bei der Vorstellung seines neuen Buches "Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes" in Berlin deutlich. In Deutschland leben mindestens sechs Millionen übergewichtige Diabetiker. Leider erhalten die meisten dieser Diabetiker einfach die falsche Behandlung, denn übergewichtige Typ-2-Diabetiker benötigen in der Regel kein Insulin, keine Tabletten, sondern vielmehr eine Reduktionskost und die Anleitung zur Bewegung. Bei einer Reduktion des Bauchumfanges geht auch der Blutzuckerspiegel zurück, betont Sven-David Müller. Um es ganz einfach zusammenzufassen, lässt sich festhalten, dass übergewichtige Typ-2-Diabetiker nicht krank sind, sondern einen dicken Bauch haben. Jedes Gramm der Gewichtsreduktion trägt zur Normalisierung der Blutzuckerwerte bei. Bedauerlich ist, dass viele Ärzte viel zu früh Insulin oder die falschen Tabletten einsetzen. In der Regel nimmt durch falsche Medikamente das Gewicht zu und damit steigt auch der Blutzuckerspiegel, erläutert Sven-David Müller. Der bekannte Experte, der selbst seit 1976 an Diabetes mellitus Typ-1 leidet, rechnet mit der üblichen Diabetestherapie ab und prangert die falsche Behandlung des Gros der Diabetiker an.

Millionen Diabetiker sind zu dick

Die meisten Diabetiker sind zu dick und Millionen Diabetiker leiden am Typ-2-Diabetes. Durch eine einfache Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten kann Diabetes-Typ-2 praktisch immer geheilt werden. Das Buch "Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes" ist ein Garant für eine Ernährungsweise, die Genuss und verbesserte Blutzuckerwerte vereint. Leider glauben viele Typ-2-Diabetiker, dass Sie von der BE-Berechnung profitieren, bedauert Sven-David Müller. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker müssen jedoch die Kalorien und nicht die BE-Menge berechnen, um abzunehmen. Leider sind viele Betroffene auch zu "tablettengläubig" und können sich nicht vorstellen, dass Übergewicht und Bewegungsmangel sie krank gemacht haben. Die Stoffwechselstörung Diabetes mellitus Typ 2 entsteht fast immer, wenn bei Menschen die Kombination aus Übergewicht, Bewegungsmangel und eine genetische Vorbelastung vorliegt. Diese drei Punkte lassen sich sicher nicht durch Medikamente behandeln. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker erhalten in Deutschland in der Regel keine sinnvolle Diät- und Lebensberatung, viel zu früh die falschen Tabletten und wenn sie dann durch die Fehlbehandlung deutlich erhöhte Blutzuckerwerte haben, extrem spät Insulin. Es darf aber nie vergessen werden, dass übergewichtige Diabetiker in der Regel einfach keine Medikamente benötigen, betont Sven-David Müller, der zehn Jahre an der Universitätsklinik Aachen in der Diabetesberatung und der Diabetikerschulung tätig war. Ich habe in Aachen so viele übergewichtige Diabetiker mit dickem Bauch sowie Tabletten und/oder Insulin kommen und mit weniger Gewicht sowie Medikamentenfreiheit gehen sehen, dass es kaum zu glauben ist, informiert Müller, der betont, dass der Blutzuckerspiegel bei übergewichtigen Diabetikern praktisch immer zu normalisieren ist. Dafür sind keine Medikamente, sondern vielmehr Bewegung und eine Reduktionskost erforderlich. Wer die falschen Medikamente einnimmt, verschlimmert die Insulinresistenz und ist schließlich in vielen Fällen sogar insulinpflichtig, obwohl ursprünglich nur der Bauch zu dick war und das Couchpotatoe-Dasein beendet hätte werden müssen. Aber auch Stress führt zur hormonellen Dysfunktion und wirkt sich negativ auf die Blutzuckereinstellung aus, macht Sven-David Müller deutlich.

Die Diabetesdiät für übergewichtige Patienten ist eine ausgewogene Reduktionskost

Übergewichtige Diabetiker benötigen keine Diabetesdiät, sondern vielmehr eine ausgewogene Reduktionskost mit ausreichend Eiweiß (Protein) und Ballaststoffen, die satt machen und sogar dem Jo-Jo-Effekt vorbeugen können. Eine Berechnung der Kohlenhydrate kann in der Regel entfallen sofern reichlich Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Pellkartoffeln und Vollkornprodukte verzehrt werden. Übergewichtige Diabetiker sollten sich an drei Mahlzeiten satt essen und Zwischenmahlzeiten und Snacks meiden. Die dem Typ-2-Diabetes praktisch immer zugrundeliegende Insulinresistenz lässt sich durch Bewegung, Reduktionskost und Entspannungstechniken sehr gut behandeln. Aber das ist vielen Patienten und leider auch ihren Therapeuten zu mühsam, kritisiert Sven-David Müller. Auf rund 60 Seiten präsentieren die Autoren des Buches "Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes" die theoretischen Grundlagen einer sinnvollen Diabetestherapie und zeigen in 60 Rezepten auf, wie es funktioniert. Die Experten gehen auch ausführlich auf den Stellenwert von Vitaminen, Mineralstoffen sowie Zimt in der



Diabetestherapie ein. Zudem geben sie 20 praktische Tipps, die übergewichtigen Diabetikern das Leben leichter machen. Das Buch, das Diabetiker auffordert, die Blutzucker-Verantwortung zu übernehmen, ist reich bebildert und schließt mit einem Anhang, der viele interessante Adressen enthält, ab.

Diabetesexperte Sven-David Müller

Der bekannte Diabetesexperte Sven-David Müller (41) hat den Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes zusammen mit der Diät- und Diabetesassistentin Christiane Weißenberger verfasst. Die erfolgreichen Autoren haben schon eine Reihe von Ernährungsratgebern für Diabetiker herausgegeben. Das Autorenduo bringt 23 Jahre Erfahrung in der Diabetikerschulung und Diätberatung ein. Die leckeren Rezepte sind alltagstauglich und wurden in der Lehrküche entwickelt. Christiane Weißenberger ist verheiratet und in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis tätig. Sven-David Müller ist seit 1976 Typ-1-Diabetiker. Für seine Aufklärungsarbeit im Bereich Diabetes mellitus und Ernährung hat er im Jahr 2005 das Bundesverdienstkreuz erhalten. Sven-David Müller arbeitet heute als Medizinjournalist, Diätberater und Gesundheitspublizist. Er ist mit der Diplom-Pädagogin Almut Müller verheiratet und leitet das Zentrum sowie die Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) in Niederweimar bei Marburg an der Lahn. Sven-David Müller ist staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft und hat nutritive Medizin studiert. Der erfolgreiche Buchautor ist Master of Science (M.Sc.) in Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin). Bibliografische Daten:

Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes

Sven-David Müller und Christiane Weißenberger

Schlütersche Verlagsgesellschaft

14,95 Euro

Linktipps für Diabetiker

www.dkgd.de [1]

www.slimcoach.de [2]

www.dge.de [3]

Buchtipps für Diabetiker:

Diabetes natürlich behandeln, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover

Zimt gegen Zucker, Mainz Verlag, Aachen

Diabetes Ampel, Trias Verlag, Stuttgart

Die gesetzlichen Krankenkassen geben kostenlos Informationsmaterial für Diabetiker ab und beteiligen sich maßgeblich an den Kosten der qualifizierten Ernährungsberatung durch staatlich anerkannte Diätassistenten.

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems. Er ist Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandter Ernährungsmedizin).

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller, M.Sc., über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

ZEK

Sven-David Müller



Die meisten Diabetiker haben durch ihr Übergewicht erhöhte Blutzuckerwerte

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Haddamshäuser Weg 4a

35096 Weimar an der Lahn

pressemueller@web.de [4]

06421-951449

<http://www.svendavidmueller.de> [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:46): <http://www.medkom24.eu/node/14537>

Links:

[1] <http://www.dkgd.de>

[2] <http://www.slimcoach.de>

[3] <http://www.dge.de>

[4] <mailto:pressemueller@web.de>

[5] <http://www.svendavidmueller.de>