



IM INTERVIEW: DR. MED. JENS KRÖGER

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und
Vorstandsmitglied der Organisation diabetes|DE

Was ist Diabetes Typ 2?

„Diabetes mellitus ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffwechselfstörungen, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel (ganz genau: Blutglukosespiegel) gekennzeichnet sind. Kohlenhydrate aus Lebensmitteln wie Brot, Nudeln oder Kuchen erhöhen bei jedem Menschen den Blutzuckerspiegel. Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 wird das Hormon Insulin, das für die Senkung des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist, nicht angemessen produziert bzw. es kann nicht richtig wirken. Das heißt: Man leidet unter einer Insulinresistenz. Angehörige von Menschen mit Diabetes Typ 2 haben durch ihre familiär bedingte, genetische Veranlagung ein um 30 bis 50 Prozent erhöhtes Risiko, selbst an Diabetes zu erkranken. Symptome, wie z.B. Müdigkeit, Schläppheit und häufige Infektionen, können ein Hinweis auf eine vorliegende Erkrankung sein.“

Wie kann ich (konkret) vorbeugen?

„In erster Linie können Sie frühzeitig gegen Übergewicht und Bewegungsmangel aktiv werden. Ein Plus für die Gesundheit können Sie vor allem dann erzielen, wenn das Bauchfett reduziert wird. Damit sind die Fettzellen gemeint, die unter der

Muskelschicht im Bauch liegen.

Am besten lässt sich das Bauchfett mithilfe des Taillenumfangs messen. Bei Männern ist der Taillenumfang ‚im grünen Bereich‘, wenn er unter 94 cm liegt, bei Frauen, wenn er unter 80 cm liegt.“

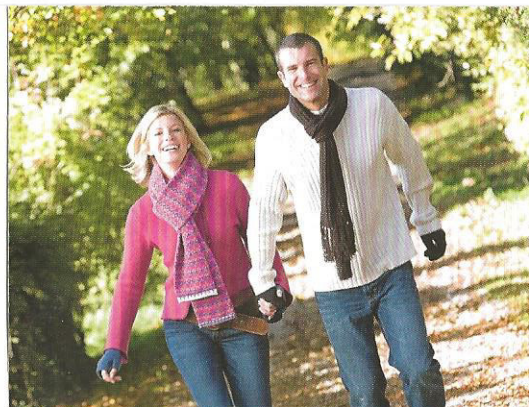
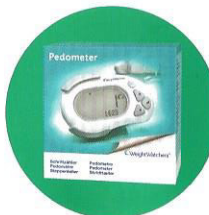


Welche praktischen Ernährungsempfehlungen würden Sie geben?

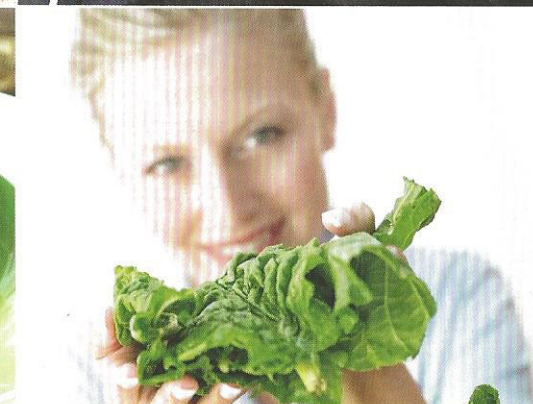
„Sie sollten eine ballaststoffreiche, fettarme Mischkost mit möglichst wenigen gesättigten Fetten zu sich nehmen. Essen Sie bevorzugt Vollkornprodukte und greifen Sie bei Obst und Gemüse reichlich zu.“

Welche Rolle spielt Bewegung?

„Bei vielen Menschen fehlt im Zeitalter des Computers einfach die Bewegung, dabei reicht bereits eine halbe Stunde am Tag. Es lohnt sich schon, den Alltag aktiver zu gestalten, also z.B. die Treppe zu nehmen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren. Schaffen Sie sich doch mal einen Schrittzähler an, lassen Sie ihn ‚mitlaufen‘ und versuchen Sie, nach und nach die



» THEMA DER WOCHE



Schrittzahl zu erhöhen. Sie werden sich schnell fitter fühlen. 10.000 Schritte am Tag sind ein lohnendes Ziel: Damit können Sie quasi dem Diabetesrisiko davonlaufen. In Kombination mit Krafttraining können Sie am besten Muskelmasse erhalten und Bauchfett reduzieren.“

Wo kann ich mich informieren und beraten lassen?

„Fragen Sie in Ihrer Familie, ob jemand an Diabetes Typ 2 erkrankt ist oder war, und nutzen Sie den Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt. Zusätzlich gibt es online auf der Seite von diabetes|DE den ‚Deutschen Diabetes-Risiko-Test® (DRT)‘, mit dem Sie Ihr persönliches Risiko

abschätzen und mehr über Ihre Risikofaktoren erfahren können. Besprechen Sie den Test anschließend mit Ihrem Hausarzt.“

diabetes|DE

Deutsche Diabetes-Hilfe

diabetes|DE vereint alle Menschen mit Diabetes und alle Berufsgruppen wie Ärzte, Diabetesberater und Forscher, um sich für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen Diabetes einzusetzen.