



Serie  
Teil 18

# 3 FRAGEN AN DEN EXPERTEN



**DR. JENS KRÖGER**  
Facharzt für  
Innere Medizin,  
Diabetologie im  
Diabetes-  
Zentrum  
Hamburg-  
Bergedorf



Heute besuchen wir den Diabetologen

# Wie behandeln Sie sich selbst, Herr Doktor?

**S**ie sind zuckerkrank.“ Nur drei Worte braucht es, um ein Leben für immer zu verändern. Spricht Dr. Jens Kröger sie aus, schaut er oft in entsetzte Gesichter. Dabei ist die Diagnose Diabetes fast schon ein Glücksfall: „Etwa zwei Millionen Deutsche wissen nicht einmal, dass sie an der Krankheit leiden“, erklärt der Arzt. Und unbehandelt kann es zu gravierenden Folgen kommen: Arterienverkalkung, Organschäden, Schlaganfall oder gar Amputation. Wie der Diabetologe seinen Blutzuckerspiegel konstant hält, erklärt er in NEUE POST.

## Welche Faktoren haben Einfluss auf Ihr Diabetes-Risiko?

Ist, wie in meinem Fall, ein naher Verwandter, zum Beispiel die Großmutter, an Diabetes erkrankt, ist auch mein Risiko um 30 bis 50 Prozent erhöht. Eine ebenso große Rolle spielt das **Alter**, die **Körpergröße** und **Fettverteilung**, aber auch meine

Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Ein Zuckerbelastungstest beim Arzt alle zwei Jahre bringt Gewissheit.

## Wie bleibt Ihr Blutzucker konstant?

Ich achte besonders auf mein **Körpergewicht** und meine Lebensweise. Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind sehr wichtig, um das Diabetes-Risiko einzuschränken. Ich gehe einmal in der Woche laufen und versuche mich im Alltag so viel wie möglich zu bewegen: Ich nehme die Treppe, fahre manchmal Fahrrad und gehe auch mal Umwege. Außerdem lasse ich stark zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks



weg, ebenso den Zucker in Kaffee oder Tee. **Ich halte mich zudem an mediterrane Kost: ballaststoffreiches Gemüse und Salat, Obst, aber auch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.** Dazu kommen Nüsse, Fisch und weißes Fleisch. Abends versuche ich, Kohlenhydrate zu reduzieren.

## Was tun Sie, wenn Sie unterzuckert sind?

Da ich keinen Diabetes habe, kann ich nicht richtig unterzuckern. Aber wenn ich zu wenig gegessen habe, fällt mein Blutzuckerspiegel und es kann zur Kraftlosigkeit kommen. Ich nehme dann eine kleine Menge Kohlenhydrate wie zum Beispiel **Vollkornbrot, Obst oder Joghurt mit Früchten** zu mir. Klassische Symptome einer Unterzuckerung wie Schwitzen oder Zittern können bei Menschen auf eine Vorstufe von Diabetes hinweisen.

◀ Bei einer Unterzuckerung sollten Sie schnell zu zuckerhaltigen Getränken greifen