



KDia Prof. Dr. Helene von Bibra
Helene.vonbibra@lions-bayern-sued.de

Diabetes muss nicht sein

Um dem wichtigen Lions-Ziel "Diabetes Prävention" Aufmerksamkeit und Unterstützung zu geben, wurde die Arbeitsgemeinschaft Diabetes des MD gegründet. Ihre medizinischen Experten vermitteln wissenschaftlich gesicherte Aufklärung, wie dem Diabetes Typ 2 effektiv vorgebeugt werden kann. Der betrifft mitsamt Dunkelziffer bereits jeden zehnten Deutschen.

Jüngste Studien haben gezeigt: Diabetes ist heilbar! Das ist ein Paradigmenwechsel. Diabetes muss also nicht mehr als Schicksal wie eine Einbahnstraße angesehen werden, denn wenn er sogar heilbar ist, ist er auch vermeidbar. Es gibt also effektive Prävention.

Die zwei wichtigsten Studien dazu stammen von Prof. Roy Taylor¹, Newcastle und Prof. Stephan Martin², Düsseldorf. In der englischen Studie erhielten 149 Diabetiker aus insgesamt 23 Arztpraxen zur schnellen Gewichtsabnahme eine 850 kcal enthaltende Formuladiät (Ersatz von Mahlzeiten durch mit Flüssigkeit anzurührende Nährstoffpulver). Nach schrittweiser Wiedereinführung normaler Mahlzeiten und monatelanger Beobachtungszeit waren bei Studienende 12 Monate später die Hälfte der Diabetiker geheilt und sogar 86 % von denen, die 15 kg oder mehr abgenommen hatten.

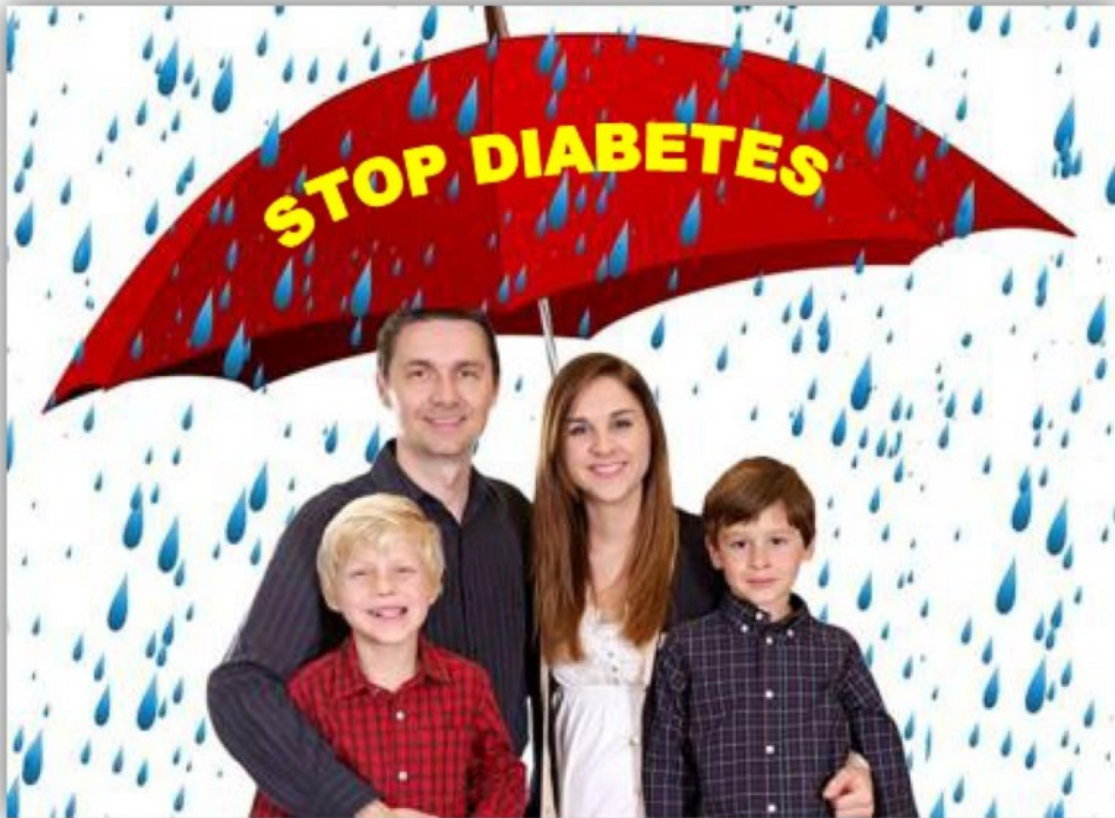
Parallel dazu wurde in Düsseldorf mittels telemedizinischer Betreuung ein strukturiertes Programm bei 106 Patienten mit fortgeschrittenem Diabetes durchgeführt. Sie erhielten eine Formuladiät (1100 kcal) für 1 Woche und schrittweise Wiedereinführung normaler Mahlzeiten unter regelmäßigen Blutzucker-Selbstmessungen vor und nach dem Essen, damit sie lernen, welches Essen gut für den Blutzucker ist. Insgesamt waren nach 12 Monaten durch diese Informationen zum gesünderen Lebensstil die Langzeit-Blutzuckerwerte, Gewicht, Blutdruck und die Lebensqualität entscheidend verbessert und gleichzeitig die Menge der Diabetes Medikamente deutlich verringert. Dieselben Verbesserungen waren nach nur dreiwöchiger Low-Carb Ernährung 2014 von H von Bibra³, München, beschrieben worden.

Effektive Vorbeugung von Diabetes geht mit denselben Maßnahmen. Typ 2 Diabetes ist eine umkehrbare Erkrankung, die durch hohe Insulinspiegel und Insulinresistenz ausgelöst wird und auf diesem Wege schon durch richtige Ernährung vermieden werden kann, wenn man nicht den sicheren aber mühsameren Weg der Gewichtsnormalisierung gehen möchte. Laut Dr. Riedl, Ernährungs-Docs, braucht man gar keine Kohlenhydrate aus Getreide, weil die Versorgung bei einer gemüsereichen Ernährung mit mäßigem Genuss von Früchten ausreicht, und dabei unnötige Insulin Anstiege im Blut vermieden werden. Diese hohen Insulinspiegel erhöhen den Hunger und blockieren die Fettverbrennung, sie behindern also das Abnehmen.

Derzeit bahnt sich eine allgemeine Veränderung im Ernährungsverhalten an – und das ist auch notwendig angesichts der Tatsache, dass mehr als die Hälfte der Bundesbürger übergewichtig sind. Anregungen zur gesünderen Ernährung findet man z.B. unter den Begriffen Low-Carb,

Low-Carb/High-Fat, Flexi-Carb oder bei den Ernährungs Docs. Für Lions gibt es allgemeine Informationen unter lions.de/diabetes und seit Juni 2019 mit der Unterstützung der Arbeitsgruppe Diabetes fundierte Gesundheitsinformationen unter www.mindcarb.de .

Prof. Dr. med. Helene von Bibra



¹ MEJ Lean et al. Primary care-led management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster randomized trial. **The Lancet** 2018; 391:541-551

² K Kempf et al. Efficacy of the telemedical lifestyle intervention program TeLiPro in advanced stages of type 2 diabetes: a randomized controlled trial. **Diabetes Care** 2017; 40: 863-871

³ H von Bibra et al. A Low-carbohydrate/high-protein diet improves diastolic cardiac function and the metabolic syndrome in overweight-obese patients with type 2 diabetes. **IJC Metabolic & Endocrine** 2014;2:11-18