



DIABETES- AKADEMIE

powered by Glycowohl®





05. Ganzheitliche Therapie

Sport – Was passiert wenn man regelmäßig Sport macht?



Der Blutzucker- spiegel sinkt:

Der Zucker aus dem Blut wird direkt in Energie umgewandelt und für die Bewegung genutzt.



Der Körper benötigt weniger Insulin:

Die Muskelzellen reagieren auf das Insulin empfindlicher und es muss weniger gespritzt werden. Dies ist wichtig, um nicht in eine Unterzuckerung zu rutschen.



Der Blutdruck sinkt:

Regelmäßige, sportliche Aktivität können den Blutdruck um 5 bis 10 mm Hg senken. Insbesondere Ausdauersport ist dafür geeignet.



Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt:

Der Körper kann aus Fettreserven Energie erzeugen, die für sportliche Aktivitäten nötig sind. Sorgt die Bewegung außerdem für eine negative Energiebilanz, können Fettdepots abgebaut werden.



Die Durchblutung wird angeregt:

Durch den schnelleren Herzschlag und die schnellere Atmung wird das Blut schneller durch den Körper gepumpt und die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt.

Sport – Was passiert wenn man regelmäßig Sport macht?



Prävention vor Folgeerkrankungen:

Wer regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten Sport treibt, beugt möglichen Folgeerkrankungen eines Diabetes wie zum Beispiel einem Diabetischen Fußsyndrom oder Herz-Kreislauf Erkrankungen vor.



Das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert sich:

Bei Diabetes sind depressive Störungen im Vergleich zu Stoffwechselgesunden doppelt so häufig. Durch die Bewegung werden Hormone (v.a. Serotonin) vermehrt produziert, dass das Wohlbefinden steigt.



Sport baut Stress ab:

Auch Stress beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Sport ohne Leistungsdruck und Freude an Bewegung kann helfen Stress zu mindern.

Stress vermeiden

Alltag für viele: Stress, Überforderung, Zeitdruck

Was passiert bei Stress im Körper?

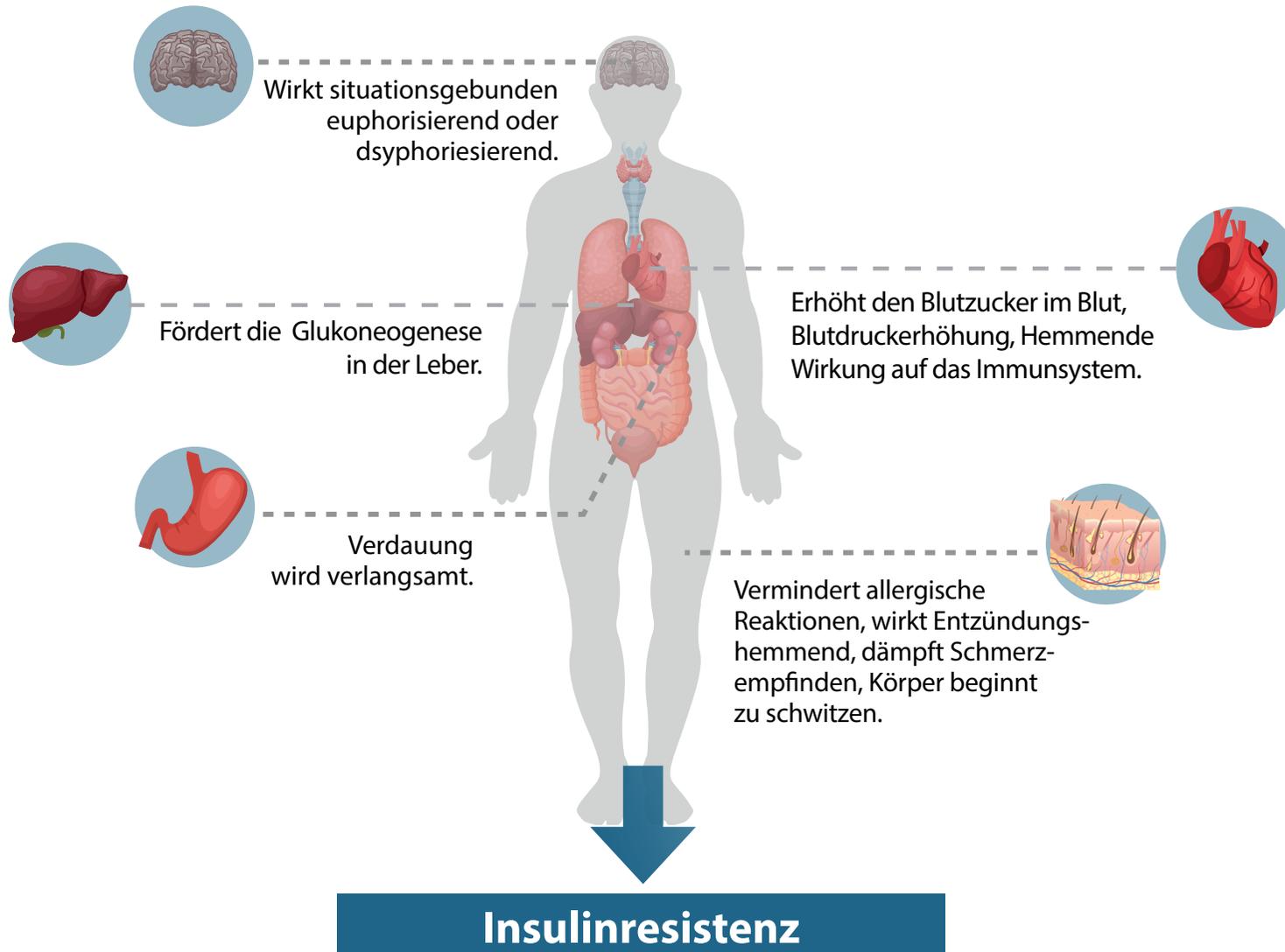
Schüttet
Cortisol aus

Schüttet vermehrt
Adrenalin &
Noradrenalin aus

Schüttet
Gherlin aus

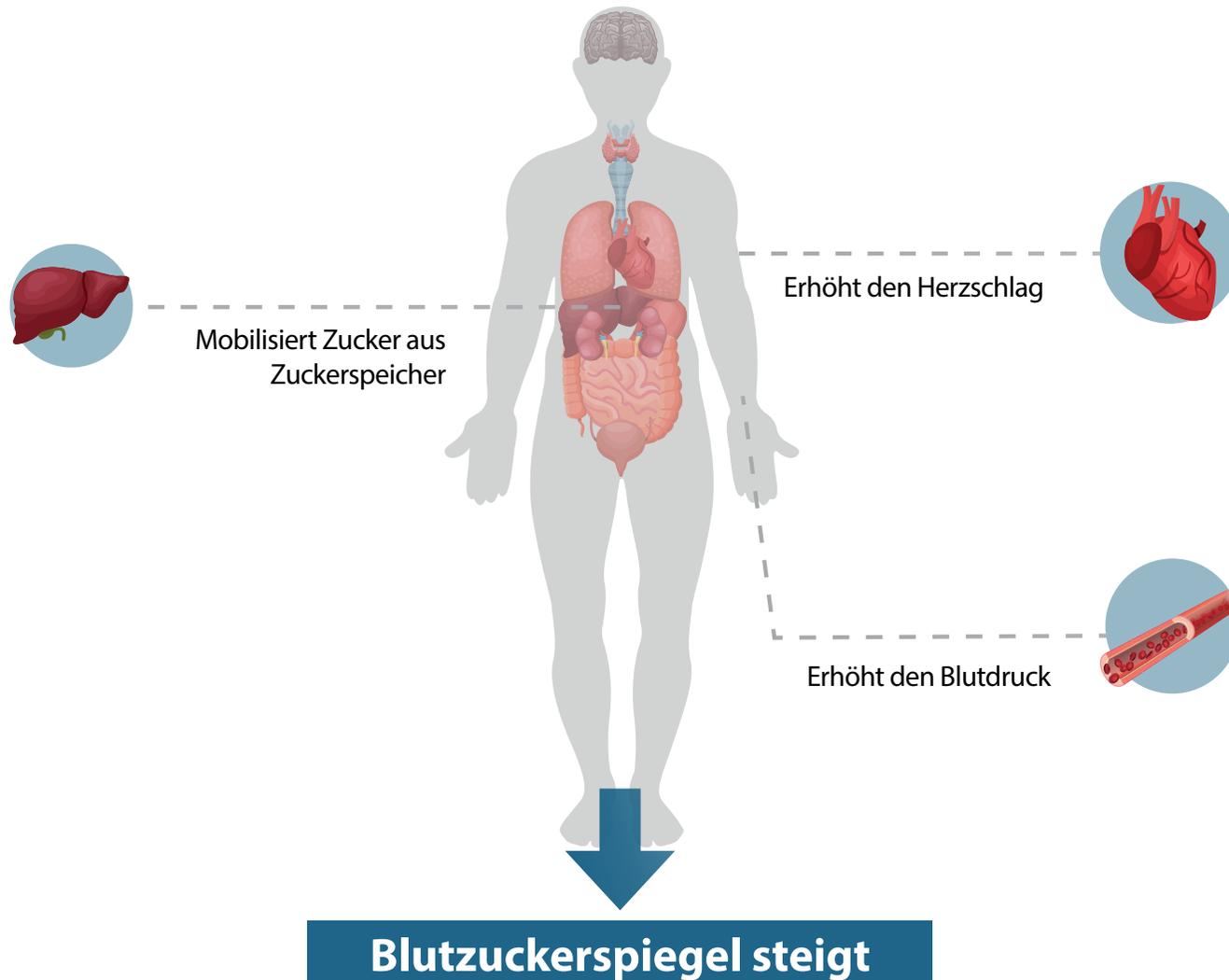
Steigert die Aufmerksamkeit

Wirkung von Cortisol



Steigert die Konzentration & Aufmerksamkeit

Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin



Stress vermeiden

Ausschüttung von Gherlin



**Steigert das
Verlangen
nach Süßem**



**Steigert das
Verlangen nach
Kohlenhydraten**



**Steigert das
Verlangen nach
Rauschmitteln**



**Gewichtszunahme, Insulinresistenz,
erhöhter Blutzuckerspiegel**

Basis der Ernährung:

- ▶ Pflanzliche Lebensmittel: vor allem Gemüse, Vollkornprodukte
- ▶ Obst moderat

Gute Fette:

- ▶ 1-2 mal pro Woche Fisch
- ▶ Nüsse, Avocado
- ▶ Butter und Schmalz eher meiden

Schlechte Fette:

- ▶ Fleisch, Wurstwaren, Eier gering verzehren
- ▶ Milchprodukte fettarm wählen



Süßigkeiten:

- ▶ So wenig wie möglich
- ▶ Auch weniger Salz nehmen (regt den Appetit an)

Getränke:

- ▶ Säfte & Limonaden meiden
- ▶ Mind. 1,5 l Wasser am Tag

Alkohol:

- ▶ Vermeiden
- ▶ Achtung bei Insulintherapie:
Risiko für nächtliche
Unterzuckerung



Tipp: Essen Sie etwas bei Alkoholgenuss + hohe Werte nicht mit Insulin decken, lieber hohe Werte in Kauf nehmen, statt einer nächtlichen Unterzuckerung.

Nahrungsergänzungsmittel

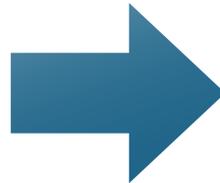
Diabetiker vs. gesunder Mensch

Geschädigte Zellen + Auswirkung von Medikamenten

▶ Gestörter Zucker- & Fettstoffwechsel

▶ Störung der Nierenfunktion

▶ Medikation
(Metformin, Säureblocker, Cholesterinsenker, Diuretika)



Höherer Nährstoffbedarf als bei gesunden Menschen

Nahrungsergänzungsmittel



Erhöhter Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen

Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10

Verluste infolge der gestörten Nierenfunktion, medikationsbedingte Resorptions- Verwertungsstörung (z.B. HCT, Atorvastatin) zu hohe Blutzuckerspiegel, oxidativer Stress

Vitamin B1, B2, B9, B12

Verluste infolge der gestörten Nierenfunktion, medikationsbedingte Resorptions- Verwertungsstörung (z.B. HCT, Metformin, Omeprazol)

Magnesium

Verluste infolge der gestörten Nierenfunktion, medikationsbedingte Resorptions- Verwertungsstörung (z.B. HCT, Omeprazol), Belastung mit zellschädigenden Stoffwechselprodukten

Zink, Chrom

Verluste infolge der gestörten Nierenfunktion, hohe Blutzuckerspiegel, harntreibende Medikamente (Diuretika), oxidativer Stress

Ganzheitliche Zusatztherapie



Sport

2 – 3 Mal die Woche,
das senkt Blutzucker
und Insulin



Stress vermeiden

da es den Blutzucker
ansteigen lässt



Gesunde koh- lenhydratarme Ernährung

wirkt sich positiv auf
den Blutzucker und ver-
mindert postprandiale
Spitzen



Nahrungser- gänzungsmittel

da der Körper Mikro-
nährstoffe nicht mehr
so gut aufnimmt, wie
ein gesunder.