

FALSCHME MEINUNGEN ÜBER DIABETES

Zur Diagnose von Diabetes

„Ich bin kein Diabetiker, meine Zuckerwerte sind bloß ein bisschen hoch“

Man hat nicht viel oder wenig Zucker. Man hat Diabetes, wenn man bestimmte Blutzuckerwerte, die wissenschaftlich festgelegt sind, überschreitet.

„Ich brauche kein Insulin zu nehmen, also bin ich kein Diabetiker“

Die Behandlung von Diabetes kann entweder ausschließlich durch eine Umstellung der Ernährung oder auch durch zusätzliche Verschreibung von Medikamenten und/oder Insulin erfolgen.

„Ich brauche kein Insulin zu nehmen, ich habe die gutmütige Form von Diabetes“

Alle Formen von Diabetes erfordern eine entsprechende Behandlung, unabhängig davon, ob der Patient Insulin benötigt. Bei allen Formen von Diabetes besteht aufgrund des erhöhten Blutzuckerspiegels die Gefahr von langfristigen Komplikationen. Es gibt keinen guten oder schlechten Diabetes, allenfalls gut oder weniger gut kontrollierten Diabetes.

„Meine Blutzuckerwerte waren zu hoch, aber jetzt ist wieder alles in Ordnung“

Wenn einmal Diabetes festgestellt wurde, können durch eine entsprechende Behandlung wieder normale Blutzuckerwerte erreicht werden. Der Diabetes ist damit streng genommen aber nicht geheilt sondern wird unter Kontrolle gehalten.

Zur Behandlung von Diabetes

„Die Ernährung ist eintönig und fade“

Die Ernährung einer nicht übergewichtigen Person mit Diabetes kann äußerst abwechslungsreich sein. Es müssen nur bestimmte Regeln eingehalten werden. Bei übergewichtigen Personen ist es sicherlich notwendig, auf bestimmte Dinge zu verzichten, um den Kalorienverbrauch einzuschränken.

„Diabetikernahrung kann ich essen, so viel ich will“

Auch die sogenannte Diabetikernahrung sollte mit Vorsicht genossen werden. Lesen Sie die Angaben auf dem Etikett sorgfältig, und fragen Sie den Arzt bzw. die Diätassistentin um Rat.

„Wenn ich Insulin nehme, brauche ich mich um die Ernährung nicht zu kümmern“

Der Diätplan ist Teil der Behandlung und kann nicht durch Medikamente oder Insulin ersetzt werden.

„Ich darf keine Hülsenfrüchte, kein Brot, keine Melonen... essen, weil ich Diabetiker bin“

Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Mengen sollten aber an den empfohlenen Diätplan angepasst werden.



Diabetikerschulung

„Da ich mehr essen werde, nehme ich einfach mehr Tabletten“

Die medikamentöse Behandlung darf nicht nach Lust und Laune sondern nur aufgrund entsprechender Testwerte geändert werden. Eine falsche Dosierung kann zu Störungen führen.

„Insulin macht blind“

Das Insulin, das sich Diabetiker injizieren, ist das gleiche, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es hilft vielen Personen zu überleben, ihre Lebensqualität zu verbessern und die Gefahr chronischer Komplikationen zu verringern.

Zu den Komplikationen des Diabetes

„Wenn ich eine Hypoglykämie habe, nütze ich die Gelegenheit, um mir richtig den Bauch voll zu schlagen“

Zur Behandlung einer Hypoglykämie reichen fast immer 15 bis 20 g Zucker. Die Einnahme größerer Mengen führt meist zu späteren Problemen.

„Wenn die Zuckerwerte unter Kontrolle sind, ist der Blutdruck und das Gewicht nicht so wichtig“

„Das Rauchen hat mit Diabetes nichts zu tun“

Diabetes erhöht das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung. Rauchen, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Übergewicht vervielfachen dieses Risiko.

„Wenn meine Blutzuckerwerte morgens in Ordnung sind, ist alles unter Kontrolle“

Eine gute Kontrolle bedeutet, dass die Blutzuckerwerte den ganzen Tag über in der Nähe der Normalwerte liegen.

„Ich fühle mich besser, wenn die Zuckerwerte hoch als wenn sie niedrig sind“

Das geht vielen Diabetikern so. Sie sollten jedoch nicht vergessen, dass ein hoher Blutzuckerspiegel das Risiko chronischer Komplikationen unbemerkt erhöht.



Vergessen Sie nicht: Bei Unklarheiten fragen Sie am besten Ihren Arzt bzw. das Pflegepersonal