

Heilerfolge bei Diabetes

Wer einmal Diabetes hat, muss für immer damit leben, dachte man bisher. Schließlich produziert der Körper das nötige Insulin irgendwann nicht mehr. Doch eine Studie zeigt: Er kann das wieder lernen.

Für Typ 2 – Diabetiker (Wohlstandsdiabetes) gibt es gute Nachrichten. Und zwar auch für die „Zuckerkranken“, die bereits Medikamente gegen Diabetes einnehmen müssen. In früheren Jahren galt der Altersdiabetes als Krankheit, die unaufhaltsam fortschreitet und unheilbar ist: Erst gibt es eine Tablette, dann mehrere, am Ende steht die Insulintherapie. Diese Auffassung hat sich geändert.

Geradezu dramatisch wirkt sich eine starke Kalorienreduzierung aus – aktuelle Studien an der University of Oxford von Sarah Steven belegen das. Von 29 Patienten mit Diabetes, die über 8 Wochen fastend, täglich nur 600 Kalorien zu sich nahmen, erzielten die meisten normale Blutzuckerwerte. Auch die Fettleber, eine häufige Folge der Zuckerkrankheit, besserte sich deutlich.

Stabiles Gewicht, stabiler Blutzucker

Die Teilnehmer speckten im Schnitt gute 14 Kilogramm Körpergewicht ab, von durchschnittlich 98,0 auf 83,8 kg. An die acht strengen Diätwochen schloss sich eine sechsmonatige Phase zur Stabilisierung mit reduzierter Kalorienaufnahme an. Auch diese war erfolgreich: Im Schnitt nahmen die Teilnehmer während dieser Zeit nicht einmal ein Kilo zu. Und auch die Blutzuckerwerte blieben bei jenen Probanden stabil, bei denen sie sich normalisiert hatten.

Frühe Gewichtsreduzierung lohnt sich

Die Untersuchung zeigte auch, dass sich ein Typ-2-Diabetes vor allem dann wieder umkehren lässt, wenn er noch nicht allzu lange besteht. So waren die Teilnehmer mit normalisierten Werten im Schnitt seit 3,8 Jahren zuckerkrank. Es lohnt sich also, möglichst früh nach der Diagnose aktiv zu werden. Jene, deren Zuckerwerte nicht so gut auf das Programm angesprochen hatten, litten seit durchschnittlich 10 Jahren an Typ-2-Diabetes. Doch auch die Teilnehmer, die weniger gut auf die Kalorienreduktion

reagierten, hatten Grund zur Freude: Neben dem verringerten Fettgehalt der Leber war der Insulinspiegel im Blut deutlich stabiler und damit besser behandelbar

Ballaststoffe und Gemüse senken das Risiko für Diabetes mellitus

Eine höhere Ballaststoffzufuhr durch Vollkorngetreide senkt das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Vegetarier leiden auch deutlich seltener an Bluthochdruck und Arteriosklerose.

Fleisch erhöht das Risiko für Diabetes mellitus

Ein Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Diabetesrisiko zeigt sich in zahlreichen Studien. So erhöht sich das Risiko für Typ-2-Diabetes im Vergleich zu Vegetariern und Veganern um etwa 30-40 %, wenn mindestens einmal wöchentlich Fleisch, Fisch und/oder daraus hergestellten Produkte gegessen werden. Je mehr Fleisch im Durchschnitt verzehrt wird, desto höher das Risiko.

Aderlass wirkt vielfältig

In unserer Praxis hat sich bei Diabetikern zusätzlich zur Umstellung der Lebensweise (z.B. Dinner –Cancelling, keine Zwischenmahlzeiten) der Aderlass bewährt. Er senkt den Blutdruck, intensiviert die Wirkung des Insulins und normalisiert den Zuckerstoffwechsel über die Absenkung der Eisenspeicher (Ferritin-Werte). Besonders ist der Aderlass geeignet für Patienten mit Fettleber , die häufig bei Diabetes besteht, oder hohen Hämatokrit- beziehungsweise Ferritin-Werten.