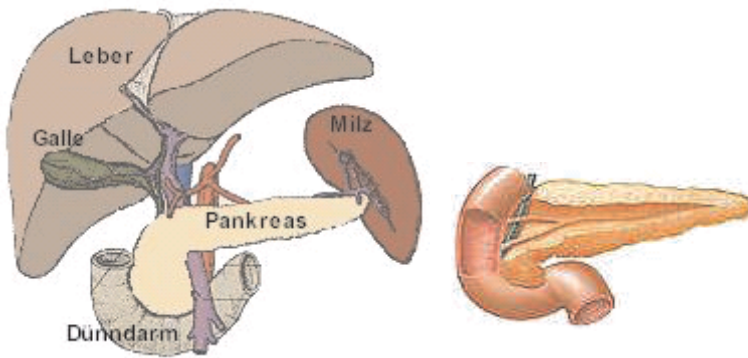


Ich habe „Zucker“



Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Die Bauchspeicheldrüse, Pankreas genannt ist die wichtigste Drüse für die Verdauungsvorgänge.

Als Drüse produziert der Pankreas den Bauchspeichel, der in den Darm abgegeben wird, sie gibt Hormone an das Blut ab.

Die Bauchspeicheldrüse liegt zwischen Magen und Wirbelsäule.

Der komplexe Organismus des Menschen funktioniert auf der Grundlage von Stoffwechselfvorgängen, an diesem Kreislauf ist auch das Insulin maßgeblich beteiligt.

Insulin ist ein Hormon das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, seine Aufgabe ist es den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Nach dem Essen steigt der Blutzuckerspiegel bei jedem Menschen

Bei Ihnen als Diabetiker wird Insulin nicht mehr ausreichend gebildet, deshalb muss es zugeführt werden.

Es gibt verschiedene Arten von Insulin. Ihr Arzt entscheidet was für ein Insulin. Insulin kann nur in Form von Spritzen zu seiner vollen Wirkung kommen.

Durch die Insulingabe wird der Blutzuckerspiegel gesenkt deshalb ist es sehr wichtig ungefähr 10-20 Minuten nach dem Spritzen zu Essen.

Wie verhalte ich mich bei Komplikationen?

Unterzuckerung:

Blutzuckerspiegel zu niedrig

Beschwerden:

ich fühle mich unwohl, zittrige Hände
Schwitzen
Verschwommenes Sehen,
plötzliches Hungergefühl

was tue ich?

**Traubenzucker einnehmen,
süßen Saft trinken
gegebenenfalls Schwester, Arzt anrufen**

Überzuckerung:

Blutzuckerspiegel zu hoch

Beschwerden:

übermäßiger Durst
Häufiges Wasserlassen
Sehstörung
Unwohl sein

Was tue ich?

- ich informiere die Schwester beim nächsten Spritzen die dann den Blutzucker misst und mit dem Arzt redet

für Diabetiker optimale Werte sind: nüchtern: 6,5-7,5
nach Essen: 9,0

Neben einer allgemeinen gesunden Lebensweise ist auch eine gesunde Ernährung sehr wichtig! Denn der Blutzuckerspiegel wird durch bestimmte Faktoren beeinflusst: Alkohol und starke körperliche Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel, deswegen Vorsicht bei übermäßigem Alkoholkonsum - **Lebensgefahr - Blutzuckerschock.**

- **Wie Sie lecker und sättigen essen**
- **Wie Sie durch die Wahl der richtigen Lebensmittel auf Ihren hohen Blutzuckerspiegel Rücksicht nehmen können**
- **Wie Sie ein gesundes Wohlgewicht erreichen und dauerhaft beibehalten**



Wie ernähre ich mich richtig?

Zu viel Fett ist ungesund und verschlechtert die Krankheit, es treten zusehends Folgeerkrankungen auf : Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Nervenschädigungen (Netzhaut der Augen, schlecht heilende Wunden offene Beine...)

Deshalb vorwiegend pflanzliche Fette verwenden!

- **Zum Kochen, Braten und Dünsten Oliven- oder Rapsöl verwenden**
- **Schneiden Sie sichtbares Fett beim Fleisch weg**
- **schmieren Sie Butter nicht zu üppig aufs Brot**
- **möglichst wenig Streichfette verwenden, lieber Halbfettmargarine**
- **suchen Sie bei Milch, Quark und Jogurt fettarme Varianten aus**
- **Seefisch enthält gesundes Fett und gehört mindestens einmal pro Woche auf dem Tisch**
- **Versteckte Fette sind auch in Räucherfisch, Streichwurst und Fertiggericht**

Welche Lebensmittel wirken Blutzuckersteigend?

Alle Lebensmittel die Kohlehydrate und Zucker enthalten.

Ohne Kohlehydrate läuft fast nichts, diesen Hauptnährstoff brauchen wir als Energiequelle.

Da Kohlehydrate lebensnotwendig für den Körper sind, kommt es bei Diabetiker auf die richtige Menge an.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel: Brot, Nudeln, Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse,

In Obst ist überwiegend Fruchtzucker enthalten, bitte in Maßen!

Wie hoch die ideale Menge an Kohlehydraten im Einzelnen ist sollten Sie mit ihrem Arzt besprechen (Menge abhängig von Insulindosis).

Je nach Art der Insulintherapie ist es sinnvoll die Menge der Kohlehydrate auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen (3-6).

Umgang mit Zucker

Zucker sollte immer verpackt das heißt in Verbindung mit anderen Nährstoffen gegessen werden, z. B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Marmelade lässt den Blutzucker wesentlich langsamer steigen als Weißbrot mit der gleichen Marmelade.