

WAS SIE ÜBER ZUCKER WISSEN MÜSSEN

# Die größten Irrtümer über Diabetes

◀ **KONTROLLE**  
Diabetes-Alltag:  
Überprüfen des  
Blutzuckers



**W**er zuckerkrank ist, darf nichts Süßes essen, muss immer Insulin spritzen, schlanke Menschen bekommen die Krankheit gar nicht... Stimmt das alles wirklich?

**neue woche** räumt mit den größten Diabetes-Mythen auf.  
● **Schokolade ist gefährlich für Diabetiker.** Stimmt nicht! Wie bei Gesunden dürfen zehn Prozent der täglichen Kalorienaufnahme Zucker sein, das sind 30 bis 50 Gramm. Allerdings: Auch Lebensmittel wie Ketchup, Wurst, Müsli enthalten Zucker. Ein Schoko-Riegel ist allemal besser als einige Diabetiker-Lebensmittel, die deutlich mehr Fett oder Kalorien enthalten können.



▼ **GENE** Für die Entwicklung von Diabetes spielen sie nicht immer eine Rolle

● **Wer Diabetes hat, muss Insulin spritzen.** Nicht generell! Das Hormon, das den Blutzuckerspiegel regelt, muss nur gespritzt werden, wenn die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert. Betroffen sind meistens Typ-1-Diabetiker.

● **Diabetes wird immer vererbt.** Nein! Die häufigste Form der Erkrankung, Typ-2-Diabetes, wird durch einen ungesunden Lebensstil mit wenig Bewegung und unausgewogener Ernährung ausgelöst. Aller-



► **ERLAUBT**  
Wenige Schoko-Stücke und ein Glas Wein sind kein Problem



dings stimmt es, dass ein erhöhtes Diabetes-Risiko besteht, wenn Familienmitglieder erkrankt sind.

● **Diabetiker dürfen keinen Alkohol trinken.** Falsch! In Maßen ist Alkohol in Ordnung, gegen ein Glas Wein zum Essen ist z.B. nichts einzuwenden. Bier enthält jedoch viel Zucker. Tipp: eine Sorte mit reduziertem Malzzucker wählen.

● **Schlanke bekommen keinen Diabetes.** Nicht richtig. 15 Prozent der Typ-2-Diabetiker haben kein Übergewicht. Patienten mit Diabetes Typ 1 sind meist auch schlank.

## DER EXPERTE

**Prof. Burkhard Herrmann (45)**

Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe aus Bochum

● Beim Typ 1-Diabetes werden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, die das Hormon Insulin bilden. Ursache ist eine Autoimmun-Erkrankung. Beim deutlich häufigeren Typ 2-Diabetes schüttet die Bauchspeicheldrüse anfangs noch ausreichend Insulin aus, die Körperzellen reagieren aber zunehmend unempfindlicher darauf. Das führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel, der Gefäße schädigt.

