

Evelyn Cavillon

DIABETES

Ich bin

... aktiv, dynamisch, optimistisch

– und zuckerkrank!

Aus dem Französischen von Peter Schmidt

1. Auflage 2004

© 2004 für die deutsche Übersetzung
by Caducee Edition GmbH, Göllesheim

© international 2004
by Media Services International, Paris-Freiburg-New Delhi

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-937464-05-0

Herausgeber: Peter Schmidt, Paris
Umschlaggestaltung: Xpresentation, Boppard
Satz: Plejaden Publishing Service, Neetze
Druck: Finidr, s.r.o., Cessky Tesin

Caducee Edition GmbH | Steinstr. 1 | D-56593 Göllesheim
www.caducee-edition.de | info@caducee-edition.de

Inhalt

Einleitung	5
------------------	---

Kapitel 1

Seinen Diabetes verstehen – ein Erklärungsversuch	8
Die goldene Regel der 7	8
Aktiv leben mit dem erkannten Diabetes	11
Beim Kardiologen	13
Beim Lungen- und beim Augenarzt	14
Beim Diabetologen	15
Die Krankheit verbergen – aus gutem Grund	16
Werden Sie (wieder) sportlich... ..	19

Kapitel 2

Nehmen Sie Ihren Diabetes in die Hand... ..	21
Diabetes und Metabolismus	21
Erster Schritt – kontrollieren Sie Ihr Gewicht	23
Vor allem besser und gesünder essen	25
Glykämischer Index in % im Vergleich zur Glukose ...	27
Medikamentöse Behandlung – ein notwendiges Übel ..	28
Orale Antidiabetika – Schlüssel zum Wohlbefinden ...	30
Die Selbstkontrolle – Methode und Mittel	33

Kapitel 3

So vermeiden Sie Diabetes-Spätfolgen	36
Vorbeugen und sich beobachten	36
Diabetes und Herzinfarkt	36
Wenn Augen und Nieren leiden... ..	39
Schützen Sie Ihre Augen vor Blutzucker	41
75% aller Diabetiker haben Herz-Kreislauf-Probleme ..	42
Diabetes, Hypertension und Hypercholesterolemie ...	45
Achten Sie auf Füße und Beine	46
Mir ist immer kalt!	48
Wenn die Nerven erkranken... ..	49
Lassen Sie sich nicht deprimieren!	51

Kapitel 4

Bleiben Sie optimistisch trotz Diabetes	53
Das gesellschaftliche Leben lieben	53
Mit der Familie feiern	55
Immer noch Freude am Sex?	57
Diabetes-Typ-2 bei der Frau	57
Schwangerschaft – ja oder nein?	60
Schwangerschaftsdiabetes	61
Sie müssen unters Messer... ..	63
Diabetes schützt vor Altern nicht	64
Arbeiten Sie solange Sie können	66
Selbst kleine Infektionen nicht unterschätzen	67

Kapitel 5

Gut essen trotz Diabetes	69
Kohlenhydrate	71
Wenn's kein Zucker sein darf... ..	73
Darf's ein Stückchen Schokolade sein?	75
Kohlenhydrate in Gramm	76
Fett, fetter, viel zu fett... ..	78
Wie fett sind unsere Nahrungsmittel?	79
Fett ist nicht immer Fett	80
Proteine – die Eiweißlieferanten	83
Eiweiß-Entsprechungen	83
Unverdauliche Ballaststoffe	84
Geschmack durch Salz	85
Wasser ohne Einschränkungen	86
Nein, Wasser mag ich nicht	87
... und ein Glas Champus?	89

Kapitel 6

Am Ende – wer bezahlt die Rechnung?	90
--	----

Zum guten Ende

Kopf hoch und bewusst leben	93
--	----

Einleitung

Plötzlich war alles anders...

Alles war wie immer, eine der routinemäßigen Kontrolluntersuchungen stand wieder bevor, zu denen die Ärzte dringend raten, wenn man mal die 50 überschritten hat... Sie wurde ständig hinausgeschoben, da es natürlich wie immer an Zeit fehlte, und außerdem wurde man ja doch älter, hatte immer weniger Lust, aus dem Haus zu gehen, da man sich vor seinem Computer ja so wohl fühlte, gab dem ungünstigen Wetterbericht die Schuld, dass man nicht mehr auf die Ski steigen oder auch nicht mehr die Segel hissen oder den Motor der kleinen Yacht anwerfen wollte, wenn man sein Wochenende am Meer verbrachte. Jede geringste Bemerkung von anderen, auch nur als kleiner Stimulans gedacht, wurde schnell zu einem Affront. Im persönlichen Umfeld redete man offen von der Irritierbarkeit, aber dies war natürlich nur eine Folge der Aggressivität der anderen. Und dann fängt man an zu trinken, dürstet nach Wasser und Fruchtsäften, die in großer Menge verkonsumiert werden, aber auch dafür gibt es eine plausible Erklärung – die immer größere Hitzewelle der letzten Sommer...

Das Verdikt der Routineuntersuchung lässt keinen Zweifel zu: Sie sind ein „Diabetiker“, denn die Blutanalyse zeigt bei der Messung des glykosylierten Hämoglobins (HbA1c), dem Parameter des mittleren Blutzuckers der letzten drei Monate, fast 10 %; auch das Cholesterin ist nicht gerade niedrig und der Blutdruck steigt bis in die gefährliche Nähe eines kardiovaskulären Kollapses.

Es mangelt nicht an Medikamenten, um all dies in den Griff zu bekommen. Aber Ihr Alltag, dieses so gewohnte und geliebte alltägliche Sein, kippt plötzlich wie in ein dunkles Loch, das wie das Nichts erscheinen mag, gäbe es nicht diesen oder jenen aus Ihrem Umfeld, der Ihnen hilft, diese schwierige Passage zu meistern.

Sie sind ein aktiver Mensch, fühlen sich wohl, sind ein richtiger Bonvivant, aber ohne zu übertreiben. Sie rauchen nicht, trinken in sehr beschränktem Maße etwas Alkohol, in der Regel nur ein Glas Champagner oder einen guten Bordeaux. Sie haben alles andere als eine Vorliebe für Süßigkeiten. Sie reisen viel. Davon abgesehen haben Sie eine vornehmlich sitzende Tätigkeit, Ihre beruflichen Verantwortungen sind reich an Stress, und frische Luft atmen Sie vor allem am Wochenende, wenn Sie aus der luftverschmutzten Millionenstadt Richtung Meer fliehen... Was Ihnen Ihr Körper nun antut, empfinden Sie als ein großes Unrecht!

In der Tat, wie kann ich mich nun selbst in die Hand nehmen? Wie wird meine Umgebung darauf reagieren? Wie ihr diese doch recht persönliche und intime Entdeckung beibringen? Wie weiterhin die Zügel meiner beruflichen Aktivität fest in der Hand halten, ohne dass jemand etwas bemerkt? Welches ist die Ursache dieser so verschleierten Krankheit mit ihren so schwerwiegenden Folgen? Fragen über Fragen...

Von Ihrer Krankheit hatten Sie nicht die geringste Ahnung! Von heute auf morgen ist aus Ihnen ein Kranker geworden, ein Patient. Zum Glück ist Ihr Hausarzt ein guter Freund, seit vielen Jahren reden Sie sich mit dem Vornamen an, aber plötzlich ist er doch mehr Arzt als Freund; die vielen Empfehlungen und medizinischen Anweisungen, die er Ihnen mit auf den

Weg gibt, müssen für Sie diskret, hervorragend und wirkungsvoll sein, so wie Sie in Ihrem eigenen Leben sind...

Er schickt Sie zunächst zu einem Diabetologen, der Sie zur Vervollständigung zu einem Röntgenarzt zwecks Untersuchung von Lungen und Bauchinnenraum schickt, nachdem Sie bereits bei einem Augenarzt und eventuell auch bei einem Diätberater waren. Eine Menge neue Termine, die in Ihrem Terminkalender nun neben Ihren üblichen professionellen Kontakten ihren Platz finden müssen.

Zuhause müssen Sie sich einem recht drakonischen Essensplan unterwerfen, die Arbeitsessen soweit wie möglich einschränken, die so entspannenden Restaurantbesuche am Wochenende einfach vergessen...

Und wer oder was ist an all dem schuld? Es ist recht schwierig, die Ursachen eines Diabetes bei einem Vierzig-, Fünfzigjährigen klar zu erkennen. Der Stress? Ein zu üppiges Leben? Mangel an sportlicher Tätigkeit, an Bewegung? Oder einfach das Alter? Vielleicht eine andere Krankheit? Oder hat es einen genetischen Grund?

Viele Gründe scheinen hier zusammenzuspielen...