

Richtige Ernährung ist für die Lebensqualität von Diabetikern unerlässlich. Vitalstoffe wie Vitamin C und E, Chrom und Zink können den Stoffwechsel positiv beeinflussen.

Vitalstoffe bei Diabetes



Die Ernährung spielt bei Diabetes eine zentrale Rolle. Nicht nur, weil eine individuelle Energiezufuhr – idealerweise gekoppelt mit einem Bewegungsprogramm – allfälliges Übergewicht zu reduzieren vermag. Auch durch geeignete Auswahl und Zusammensetzung der Nahrung kann der Stoffwechsel positiv beeinflusst und Folgeerkrankungen vorgebeugt werden. Sich ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen ist daher für Diabetiker doppelt wichtig (dazu können auch Burgerstein-Nahrungsergänzungen beitragen).

Schützende Vitamine

Bei Diabetikern treten Gefässleiden weit häufiger auf als bei Stoffwechself gesunden. Hauptursache ist der oxidative Stress: Werden im Stoffwechsel zu viele Sauerstoffradikale gebildet und/oder diese nicht genügend schnell durch Antioxidantien entschärft, können die freien Radikale viele Stoffwechselforgänge stören und das Entstehen von diabetischen Spätfolgen (Blutgefäße, Netzhaut, Nerven, Nieren) begünstigen. Zu den wichtigsten Radikalfängern gehören die Vitamine C und E. Eine Unterversorgung an Vitaminen kann die Entstehung der Diabetes fördern.



Nährstoffempfehlungen bei Diabetes

Burgerstein Vitamin C 500 Retard

Burgerstein Vitamin E 400I.E.

Burgerstein Vitamin-B-Komplex

Burgerstein Chromvital

Burgerstein Zinkvital

Burgerstein Magnesiumvital

Für die genaue Anwendung der oben genannten Nährstoffe, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch in:

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe, Erschienen im MVS Medizinverlage, Stuttgart.

Eine Vitamin-C-reiche Ernährung kann zudem bei Diabetikern besonders deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Von den Vitaminen des B-Komplexes werden vor allem Thiamin (= Vitamin B₁) und Vitamin B₆ zur Behandlung von diabetischer Polyneuropathie (Nervenschädigungen) eingesetzt.

Chrom und Zink

Zink und Chrom sind für einen geregelten Zuckerstoffwechsel wichtig; beide können helfen, den Blutzuckergehalt zu regulieren und den Medikamenten- und Insulinbedarf zu reduzieren.

Chrom ist für die Bildung des natürlichen Glukosetoleranz-Faktors (Blutzuckerregulator) essenziell; ein Mangel an Chrom kann zu erhöhten Glukose- und Fett-Blutspiegeln führen. Zusammen mit Bierhefe – sie enthält den natürlichen Glukosetoleranz-Faktor – kann Chrom auch helfen, Nervenschädigungen zu reduzieren.

Bei beiden Diabetes-Typen wird zudem häufig ein Magnesiummangel festgestellt. ■