

DIABETES NEWS

EIN KOSTENLOSER SERVICE MIT AKTUELLEN INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA DIABETES MELLITUS

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**



Sie werden sich bestimmt schon gefragt haben, was Sie gerade in Ihren Händen halten. Darf ich vorstellen: unseren STADA Diabetes-Newsletter. Nützliche Tipps und praktische Utensilien zum Thema Diabetes bekommen Sie von uns ab sofort frei Haus – spannende Aktionen und Gewinne inklusive. Einen Namen dafür haben wir noch nicht, da wir sehr viel Wert auf Ihre Meinung legen.

Also, wie soll unser Newsletter heißen? Entscheiden Sie mit und sagen Sie uns auch, welche Themen und Infomaterialien Sie sich von uns wünschen.

Für die ersten 50 Kunden, die uns den ausgefüllten Fragebogen zurückschicken, haben wir auch eine kleine Aufmerksamkeit bereitlegen.

In dieser ersten Diabetes-Newsletterausgabe möchte ich Ihnen auch ein weiteres Highlight aus dem Hause STADA vorstellen: das kleinste Blutzuckermessgerät der Welt. Unser **GLUCO RESULT TO GO®PLUS** ist besonders für aktive Menschen geeignet, die sich trotz ihrer Diabeteserkrankung nicht einschränken

lassen wollen und unterwegs sind. Denn für Diabetiker ist Bewegung nicht verboten. Und was eignet sich bei den etwas kühleren Temperaturen am besten? Natürlich das **Wandern**, denn es ist so einfach und bietet sehr viel Abwechslung. Nützliche Infos dazu sowie weitere **Tipps, Fakten und Rezepte für Diabetiker** möchten wir Ihnen außerdem in dieser ersten Ausgabe unseres Newsletters mit auf den Weg geben. Wussten Sie eigentlich, warum man manchmal in **mg/dl** und manchmal in **mmol/l** den Blutzucker misst? Worauf muss man bei der **Flüssigkeitszufuhr** achten? Was sind die Gefahren einer **Hypoglykämie**? Die Antworten darauf bekommen Sie auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen!

Mit herzlichen Grüßen

Lothar Guske
Geschäftsführer STADApharm GmbH

STADA**mobil**



**Mehr
Bewegung
bei
Diabetes**

WANDERN IM HERBST

40 Millionen Menschen in Deutschland sind aktive Wanderer. Kein Wunder, denn kaum eine Sportart ist so einfach zu erlernen, kann fast überall durchgeführt werden und macht gleichzeitig viel Spaß.

Wandern gehört zu den Ausdauersportarten. Damit ist es für Menschen mit Diabetes besonders gut geeignet. Die Bewegung in der freien Natur

bitte lesen Sie weiter auf Seite 2 ->

wirkt sich positiv auf den Kreislauf aus, fördert den Stoffwechsel und hebt die Stimmung. Bereits nach einer halben Stunde sinkt der Blutzuckerspiegel. Und obwohl man beim Wandern meist langsam geht, verbraucht man dabei fast so viel Energie wie beim Joggen.

Auf eine Sache sollten Diabetiker beim Wandern allerdings achten – das richtige Schuhwerk. Weil die Füße bei Diabetes oftmals ein eingeschränktes Schmerzempfinden aufweisen, werden Warnsignale später wahrgenommen als bei gesunden Menschen. Eine Druckstelle am Fuß kann daher leicht zu einem größeren Problem werden.

Beim Kauf von Wanderschuhen und -socken ist es am besten, sich in einem Fachgeschäft be-

raten zu lassen. Die Schuhe sollte man im Geschäft ohne Zeitdruck ausprobieren. Nach dem Kauf ist es ratsam, sie zunächst auf der Kurzstrecke zu erproben und erst nach und nach für lange Touren einzusetzen. Nach jeder Wandertour sollte man die Füße auf Druckstellen und Blasen untersuchen – und zwar auch dann, wenn sie nicht schmerzen.

Am meisten Spaß macht Wandern natürlich in der Gruppe. Für Diabetiker empfiehlt es sich, nicht alleine in die Wälder zu ziehen. So hat man bei Notfällen wie zum Beispiel einer Unterzuckerung rasch Hilfe. Für den Fall der Fälle kann es auch nützlich sein, wenn man ein Blutzuckermessgerät dabei hat.

Wenn man noch nie oder schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte man sich von einem

Wichtig – gerade für Diabetiker – sind beim Wandern richtige Schuhe und Socken, wie sie in einem Fachgeschäft angeboten werden.

Arzt beraten lassen, bevor man auf die Wanderschaft geht. Das gilt insbesondere für Diabetiker, die Insulin benötigen. Auf einer längeren Tour sollte die Insulindosis nämlich der Belastung angepasst werden.

Wer diese Punkte beachtet, dem wird das Wandern sicherlich eine Lust sein, auch wenn er nicht Müller heißt.

STADAleretipp

SO WEIT MEIN HERZ MICH TRÄGT

Stolpersteine einer Diabetikerin auf dem Jakobsweg

Von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela. 800 Kilometer auf dem Camino Francés den Körper laufen lassen, die Beine spüren und die stille Ausdauer des Geistes kennenlernen: Das ist für viele Pilger eine Herausforderung. Für die Autorin Grit Ott aber eine ganz besondere, denn sie ging den Jakobsweg mit 52 Jahren, Diabetes auf dem Rücken und drei Bypässen in der Brust. Ein anstrengender Weg, aber eine leichte Lektüre, die den Leser mit auf den Camino nimmt und Menschen mit Diabetes sowohl Mut als auch Lust macht. „Geh los, auch wenn du unsportlich bist oder durch eine Krankheit ge-



Grit Ott:
So weit mein Herz mich trägt

pro literatur Verlag,
Mammendorf, 1. Auflage
2009, 144 Seiten.
ISBN 978-3-86611-443-2,
Preis: 14,80 Euro

handicapt“, empfiehlt die Autorin Ratsuchenden.

„Finde dein eigenes Tempo (bzw. deine Langsamkeit). Du wirst deinen ureigenen Rhythmus entdecken – und heimkehren mit einem veränderten Blick.“

Ein ermutigendes und spannendes Buch.

Grit Ott, Jahrgang 1948, lebt in Wiesbaden und ist als Beschäftigungstherapeutin für Körperbehinderte tätig. Ihr bewegtes Leben mit Diabetes hat sie in zwei autobiografischen Büchern veröffentlicht: „Mein süßes Leben“, „Vom Hoch und Tief des süßen Lebens“.

Hypo- glykämie

WENN DEM HIRN DER TREIBSTOFF AUSGEHT

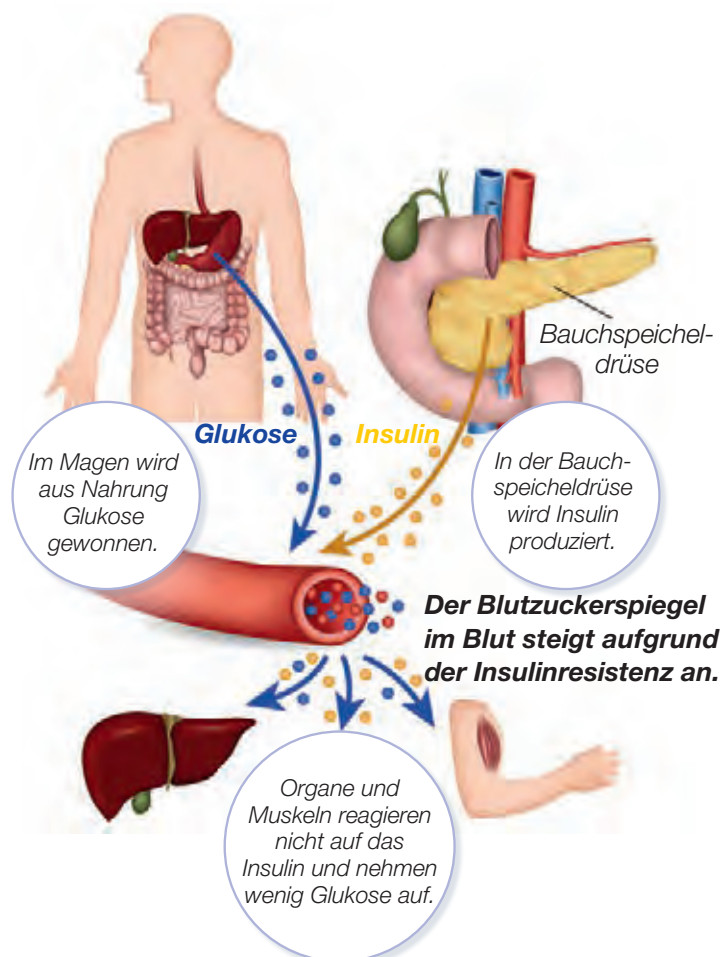
Viel hilft viel. Diese einfache Regel sollte man bei Diabetes ganz schnell vergessen. Denn wer zu viel von seinen Medikamenten einnimmt, der läuft Gefahr, dass er das Bewusstsein verliert.

Das Problem bei Diabetes ist zu viel Zucker im Blut. Aber auch zu wenig Zucker kann problematisch werden. Genau genommen handelt es sich bei diesem Zucker um Traubenzucker, also Glukose. Immer wenn wir Kohlenhydrate wie zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Süßigkeiten essen, verwandelt unser Körper den darin enthaltenen Haushaltszucker oder die Stärke in Glukose. Glukose ist als Treibstoff für uns unentbehrlich. Insbesondere unser Gehirn setzt

fast ausschließlich auf Glukose als Energiequelle. Andererseits ist Glukose in großen Mengen auf Dauer gesehen für uns schädlich. Langfristigerhöhte Glukosespiegel schädigen nämlich unsere Blutgefäße und Nervenzellen.

Da nach dem Essen relativ viel Glukose anfällt, während zwischen den Mahlzeiten kaum etwas ankommt, verfügt unser Körper über komplexe Regulationsmechanismen, die den Blutzuckerspiegel in engen Grenzen halten. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Insulin. Bei steigenden Blutzuckerspiegeln wird es von den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse ins Blut abgegeben. Seine Aufgabe ist es, die Zellen unseres Körpers zur Glukoseaufnahme anzuregen. Dadurch verschwindet der Zucker aus dem Blut in die Zellen, wo er verwertet und zu Energie umgewandelt wird.

Nun könnte man denken, wenn Insulin fehlt, dann spritzen wir eben welches. Das Problem ist allerdings: Wenn zu viel Insulin im Blut ist, dann sinkt der Blutzuckerspiegel zu tief. Die Folge ist, dass dem Gehirn der Treibstoff ausgeht. Ab 40 bis 50 mg/dl (2,2 bis 2,8 mmol/l) wird es gefährlich. Dann liegt nämlich eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) vor. Die Symptome reichen von Schweißausbrüchen über Schwächegefühl und Herzklopfen bis hin zur Bewusstlosigkeit (siehe Kasten-text).



Symptome einer Hypoglykämie

- Heißhunger
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwächegefühl
- Nervosität
- Schwitzen
- Herzrasen
- Zittern
- weit gestellte Pupillen
- Bluthochdruck

Vermutet man Symptome einer Hypoglykämie, sollte man so rasch wie möglich (Trauben-)Zucker oder eine Zuckerlösung (Limo oder Fruchtsaft) zu sich nehmen. Eine Blutzuckermessung kann in dieser Situation feststellen, ob die Symptome auf eine Unterzuckerung zurückzuführen sind.

Für den Fall einer Ohnmacht sollte jeder Diabetiker einen Diabetikerausweis mit sich führen, damit der Notarzt oder Rettungsdienst rasch auf die richtige Diagnose kommt.

Verursacht werden Hypoglykämien übrigens oft durch eine versehentliche Überdosierung von Insulin oder auch Antidiabetika in Tablettenform. Andere Ursachen sind falsch eingeschätzte Kohlenhydrate einer Mahlzeit oder ausgiebige Mahlzeiten, ungewohnte körperliche Anstrengungen, übermäßiger Alkoholkonsum, akute Erkrankungen, die mit Erbrechen und Durchfall einhergehen, sowie starke Gewichtsabnahme ohne Medikamentenanpassung. Wer vor Hypoglykämien sicher sein will, der sollte öfter seinen Blutzucker messen. Denn wer seinen Blutzucker kennt, der kann gegensteuern und in Ausnahme-

situationen wie z.B. bei akuten Erkrankungen seine Medikation anpassen oder auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten.

STADAinfo

**Weltrekord
für
STADA**

DAS KLEINSTE BLUTZUCKER- MESSGERÄT DER WELT



*Nicht viel größer
als eine Walnuss:
Das kleinste Blut-
zuckermessgerät
der Welt, in Original-
größe abgebildet.*

Diesen Rekord hat STADA mit dem GLUCO RESULT TO GO®PLUS aufgestellt. Das 4 cm kleine Messgerät lässt sich über-

allhin mitnehmen. Und um die Sache noch praktischer zu machen, kann man das Gerät einfach auf die Teststreifendose aufschrauben. Und wers noch komfortabler will, der kann eine Manschette bestellen, die auch die Stechhilfe an der Teststreifendose fixiert. So hat man alles beieinander.

Wer jetzt glaubt, dass ein so kleines Messgerät nicht viel kann, der irrt. Denn selbstverständlich werden alle Messergebnisse mit

Datum und Uhrzeit versehen und es können bis zu 500 Messungen gespeichert werden. Das Gerät zeigt die Durchschnittswerte von 7, 14 und 30 Tagen an und eine Schnittstelle für den PC gibt es auch. Das STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS ist in zwei Varianten erhältlich, die die gemessenen Blutzuckerwerte in mg/dl oder mmol/l anzeigen. Minimales Format und maximale Funktionalität – so geht mobile Blutzuckermessung heute.



*Alles beieinander:
Mit der passenden
Manschette findet
auch die Stechhilfe
ihren Platz an der
Teststreifendose.*

SPINATNUDELN MIT PUTENFILET

W&B/Carsten Eichner

ZUTATEN (für eine Person):

- 75 g Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni, Fusilli)
- Salz
- 100 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 TL Diätmargarine
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Messerspitze zerdrückter Knoblauch
- 1/4 roter Chili
- 3 EL Gemüsebrühe (Instant)
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze abgeriebene Biozitrone
- roter Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss
- 75 g Putenfilet
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Öl
- 1 TL gehobelter Parmesan

Für den Salat:

- 100 g Tomaten in Scheiben
- 1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl



ZUBEREITUNG

- Chili in feine Ringe, Filet in Streifen schneiden.
- Nudeln bissfest kochen.
- Filet mit Pfeffer und Paprika würzen.
- Spinat in kochendem Wasser kurz blanchieren, ausdrücken, grob hacken.
- Zwiebel hacken und in der Margarine andünsten.
- Chili, Knoblauch und Spinat kurz mitdünsten.
- Chili, Knoblauch und Spinat kurz mitdünsten.
- Mit Brühe ablöschen.
- Zugedeckt kurz ziehen lassen.
- Mit Rahm, Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit abgetropften Nudeln mischen.
- Filet in einer beschichteten Pfanne in Öl knusprig braten.
- Auf den Nudeln anrichten.
- Mit Parmesan bestreuen.
- Dazu den Tomatensalat servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. (4 BE/5 KE).

Weitere Rezepte finden Sie unter: www.diabetes-ratgeber.net/rezepte

BIRNEN MIT KNUSPERJOGHURT

W&B/Barbara Bonisoli



ZUTATEN (für 2 Personen)

- 2 kleine reife Birnen (ca. 200 g)
- 200 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL Vollkornflakes
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Zimt

ZUBEREITUNG

- Die Birnen waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen.
- Das Fruchtfleisch würfeln, auf Dessertschälchen verteilen.
- Joghurt mit Flakes, Honig, Zitronensaft und Zimt verrühren.
- Auf den Birnenstücken verteilen.

Nährwerte

Eine Portion enthält etwa 120 Kilokalorien, 4 g Eiweiß, 1 g Fett und 22 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (2 BE/KE).

NICHT NUR IM SOMMER WICHTIG!

Trinktipps für Diabetiker

- Mindestens 1,5 Liter, besser 2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Bei warmem Wetter und Sport braucht der Körper mehr (ca. 3 Liter).

• Über den Tag verteilt trinken und nicht erst, wenn der Durst sich meldet. Dann ist man schon in einem Mangelzustand.

- Kalorienarme Getränke wie

Wasser und Getränke ohne Zucker sind gesünder. Süßstoff ist nicht schädlich.

- Bei Säften auf den Zucker- und Fruchtgehalt achten. In Saft mit 100 % Frucht kommt der Zucker nur aus den Früchten.

• Bei Kaffee, Cola und Tee an Koffein denken. Der Körper gewöhnt sich bei hohem Konsum daran. Tee ist der bessere Durstlöscher.

- Regelmäßigen Alkoholgenuss vermeiden! Auch wenn man es

nicht schmeckt, doch häufig enthält er viel Zucker und Kalorien. Außerdem kann durch Alkohol der Blutzucker in den Keller rutschen! Der richtige Umgang mit alkoholischen Getränken sollte daher erst mit dem Arzt besprochen werden.





Blutzucker- messung

mg/dl ODER mmol/l – WAS IST EIGENTLICH RICHTIG?

Babylonische Sprachverwirrung herrscht in Deutschland, wenn es um die Messgrößen beim Blutzuckermessen geht. Sowohl Milligramm pro Deziliter (mg/dl) als auch Millimol pro Liter (mmol/l) sind gebräuchlich. Fragt sich bloß: Was ist richtig?

Eigentlich sollte der Blutzucker nur noch in Millimol pro Liter gemessen werden. Das jedenfalls entspricht dem internationalen Einheitensystem. In den USA, Polen, Frankreich, Italien, Japan oder Österreich ist aber noch die veraltete Einheit mg/dl gebräuchlich. Deutschland war früher auch bezüglich der Blutzuckermessung zweigeteilt. Im Westen folgte man den Amerikanern und benutzte mg/dl (auch als mg% bezeichnet)

und der Osten setzte auf das modernere mmol/l. Obwohl Deutschland nun seit 1990 wiedervereinigt ist, setzt sich die Spaltung beider Blutzuckerwerte weiter fort.

Eine Zeit lang waren in Deutschland Messgeräte im Handel, die die Messergebnisse in beiden Maßeinheiten anzeigen konnten. Allerdings ist es dadurch bei einigen Patienten zu Verwechslungen gekommen, die eine falsche Insulindosis zur Folge hatten. 2006 wurden Geräte, die beide Maßeinheiten beherrschen, daher aus dem Markt genommen. Die heutigen Geräte können ab Werk entweder mg/dl oder mmol/l anzeigen, umstellen kann man sie nicht mehr.

Warum sich die alte Maßeinheit im

Westen so hartnäckig hält, liegt wohl daran, dass man sich die Normalwerte so einfach merken kann. Nüchtern-Blutzuckerwerte von 60 bis 100 mg/dl sind normal. Bei der neuen Maßeinheit geht das nicht so einfach. Hier liegt der Normbereich zwischen 3,3 und 5,5 mmol/l.

Das Umrechnen ist übrigens nicht ganz einfach. Am leichtesten geht es mit einem der zahlreichen Rechner im Internet. Wer lieber per Taschenrechner oder Kopf zu Werke gehen will, für den haben wir die Formel im Kasten darunter zusammengestellt.

Umrechnungsformeln

- $\text{mg/dl} \times 0,0555 = \text{mmol/l}$
- $\text{mmol/l} \times 18,02 = \text{mg/dl}$

STADAunterhaltung

Teil in der Nachhaut	Heizungs-dame	Zustim-mung	kirchlicher Ehren-titel	Schall-trichter	Prüfungs-ergebnis
Garten-gemüse	Mehrzah-lartikel	Flaschen-verschluss	Oberbür-germeister		
		Abkürzung Sekunde			
Baustoff			Zahlen-lotto		
größte Provinz Kanadas			Bleich-mittel		
			Dienst-grat Marine		
			Lippen-laub		
Bündnis	Schlinge				
	Geschoss-durch-messer				
		Wurfteil			
		mund-licher Hinweis			Primzahl
bringt Haare in Form	Luftsauer-stoff			open	
	früher			Hältem-erzählung	
		Indogen-manen			Brillen-fachmann
	auf-brausend				
Schul-hüter			Atem-erlösend		
Wein-pflanze			dreist, flott		
		Toilette			
		Katzen-raasen		KFZ Pinneberg	
Singvogel			Garnitur	die Besten	
altler Seilschwen-derer			Depot-Speicher		Bindewort
			Augenteil		
			Eisenbahn-fahrzeug		
alte Bezeich-nung Schwieger-sohn	Kirchen-gebäude				
	KFZ Darmstadt				
			Wasser-lafe messen		
durch-gewacht		Karten-spiel spielen			

<http://www.raetseldino.de>

Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

STADA
Diagnostik
D I A B E T E S

STADApHarm GmbH, Stadastr. 2–18, 61118 Bad Vilbel.
Bestehende Bestände des bisherigen Vertreibers
Hemopharm GmbH/STADAvita GmbH werden von der
STADApHarm GmbH als Großhändler vertrieben.

STADA