

DIABETES



Diabetes mellitus, im Volksmund auch «Zuckerkrankheit» genannt, ist die häufigste endokrine Stoffwechselerkrankung weltweit.

Der Begriff Diabetes mellitus wird vom griechischen Wort Diabetes (hindurchgehend) und dem lateinischen Wort mellitus (honigsüß) abgeleitet, worauf auch die Hauptsymptomatik von Diabetes, Zucker im Harn, hinweist. Für das Auftreten eines Diabetes mellitus gibt es mehrere Ursachen. Ungefähr 15% aller Diabetesfälle resultieren aus einem Insulinmangel (Typ I), ca. 80% hängen mit einer verminderten Wirksamkeit des Insulins im Organismus zusammen (Typ II). Die restlichen 5% treten als Folgeerkrankung von schwerwiegenden Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Drüsen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion), sowie von Medikamenten (z.B. Kortison) auf.

In der chinesischen Sprache gibt es zwei verschiedene Wörter für Diabetes mellitus. Die traditionelle medizinische Bezeichnung «xiao-ke» die «Ausscheiden und Dursten» bedeutet, und der moderne Begriff «tang-niao-bing», der mit «Zuckerharnkrankheit» übersetzt werden kann. Kurz: «Durst- und Abmagerungssyndrom»

Der Diabetes wurde bereits vor ca. 2200 Jahren im Buch «Die innere Medizin des Kaisers» ausführlich erörtert. Im Chinesischen werden drei Typen unterschieden, die der jeweiligen Betonung der Hauptsymptome entsprechen:

1. Oberer Diabetes: grosser Durst
2. Mittlerer Diabetes: grosser Appetit
3. Unterer Diabetes: verstärkter Harnfluss

Die grössten Gesundheitsrisiken des Diabetes gehen heute nicht direkt von Akutkomplikationen wie dem Diabetischen Koma oder schweren Unterzuckerungen, sondern von den Folgeerkrankungen aus. Lang erhöhte Blutzuckerwerte führen zu Schädigungen der Gefässe und Nerven.

Was ist Diabetes mellitus?

Wie die Schulmedizin geht auch die östliche Medizin davon aus, dass die Zuckerkrankheit durch eine Fehlernährung entsteht und die insulinproduzierenden Zellen geschwächt sind. Doch im Gegensatz zur westlichen Medizin sieht sie die eigentliche Ursache der Zuckerkrankheit in einer Milzschwäche.

Diabetes bedeutet, dass der Körper entweder kein oder zu wenig Insulin für die Bedürfnisse des Körpers produziert. Kohlenhydrate werden mit der Nahrung aufgenommen und im Körper in Einfachzucker – Glukose aufgespalten. Diese Glukose stellt für den Körper die wichtigste Energiequelle für die normalen Stoffwechselfvorgänge dar. Sie zirkuliert einerseits frei im Blutstrom und steht so den Körperzellen jederzeit zur Verfügung.

Andererseits wird Glukose, wenn sie nicht sofort benötigt wird, in der Leber und der Skelettmuskulatur in Form von Glykogen gespeichert, wo sie jederzeit wieder freigesetzt werden kann. Das Hormon Insulin wird in den Langerhans'schen Inselzellen des Pankreas gebildet und in den Blutkreislauf abgegeben. Insulin ermöglicht den Transport der Glukose in die Muskel-, Fett- und Leberzellen und reguliert die Abgabe von Glukose durch die Leber. Dadurch wird der Blutzuckerwert im Blut gesenkt. Beim Diabetes mellitus bewirkt der Insulinmangel, dass der Körper den selbst produzierten oder mit der Nahrung aufgenommenen Zucker nicht mehr richtig verwerten kann. Dem Körper fehlt Energie, weshalb er Fett abzubauen beginnt. Die Abbauprodukte der Fettsäuren, die so genannten Ketone oder Ketonkörper, führen zu einer Vergiftung des Organismus, wenn der Insulinmangel nicht möglichst rasch behoben wird.

Typ I Diabetes

Der Typ I Diabetes, der auch als «Insulin-abhängiger Diabetes mellitus» bezeichnet wird, entsteht, wenn die Zellen in der Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr erzeugen. Ein Mensch, bei dem Diabetes Typ I festgestellt wird, ist meist jünger als 30 und schlank.

Als Ursache gilt eine Schädigung der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, hervorgerufen durch ein Zusammenwirken von Erbfaktoren, Viren, die den Pankreas geschädigt haben und anderen noch nicht geklärten schädlichen Krankheitsursachen.

Symptome des Diabetes Typ I sind:

- starker Durst
- gesteigertes Harnlassen
- Erschöpfungszustände
- Gewichtsverlust
- verstärktes Hungergefühl
- Schwäche

Leidet man an Typ I Diabetes, umfasst die Behandlung einen speziellen Ernährungsplan, Insulin-Injektionen und sportliche Betätigung. Darüber hinaus muss täglich der Blutzucker kontrolliert werden.

Typ II Diabetes

Der Typ II Diabetes, auch als nichtinsulinabhängiger Diabetes bezeichnet, ist die häufigste Form der Zuckerkrankheit. Hier läuft die Insulinproduktion anfangs normal, doch ist die blutzuckersenkende Wirkung des Insulins abgeschwächt: man spricht von Insulinresistenz der Zelle. Um einen normgerechten Blutzucker im Blut zu gewährleisten, produziert die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin und kann sich im Laufe der Zeit dabei so erschöpfen, dass der kompensierte relative Insulinmangel in einen absoluten umschlägt. Dann muss auch ein Typ II Diabetiker Insulin spritzen. Betroffen sind meist Menschen, die älter als 40 Jahre und übergewichtig sind, Diabetes als Erbanlage aufweisen oder während einer Schwangerschaft an Diabetes litten. Übergewicht ist der Hauptfaktor für den Typ II Diabetes. Durch die veränderten Lebensgewohnheiten in den Industrienationen (Übergewicht, Bewegungsmangel) kommt es aber auch zunehmend zur Erkrankung jüngerer Menschen und bereits von Kindern.

Auch wenn viele Menschen keine Symptome aufweisen – was oft zu einer verspäteten Diagnose führt – weisen meist die nachfolgenden Symptome auf einen Typ II Diabetes hin:

- gesteigertes Durstgefühl
- erhöhtes Harnlassen
- Erschöpfungszustände
- Reizbarkeit

- verschwommenes Blickfeld
- Juckreiz
- Taubheit oder Kribbeln in Füssen und Händen
- Wunden oder Entzündungen, die schwer ausheilen

Die beste Behandlung des Typ II Diabetes ist in erster Linie ein normales Körpergewicht, Einhaltung der Diät und Bewegung und erst in zweiter Linie Medikamente oder auch Insulin.

Diabetes nach TCM

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, wird der Diabetes mellitus in der TCM in drei Typen eingeteilt:

Oberer Diabetes (Lungenfeuer):

Hauptsymptome: grosser Durst, Trinken grosser Wassermengen, trockener Mund und Kehle, häufige Miktion mit viel Harn.
Pathogenetischer Mechanismus: Durch die Hitze in Lunge und Magen kommt es zur Erschöpfung vom Lungen-Yin, die Körpersäfte können dadurch nicht mehr verteilt werden, daher entsteht erhöhter Wasserbedarf.

Mittlerer Diabetes (Magenfeuer):

Hauptsymptome: grosser Appetit und übermässiges Essen, magerer Körper, Verstopfung
Pathogenetischer Mechanismus: Durch die Erschöpfung der Körpersäfte und der Hitze im Darm kommt es zur extrem schnellen Verdauung und zu Hungergefühl.

Unterer Diabetes (Nierenfeuer):

Hauptsymptome: häufiges und reichliches Urinieren, trüber Urin (als ob er ölig wäre), fortschreitender Gewichtsverlust, Benommenheit, verschwommenes Sehen, empfindlicher Rücken, manchmal Geschwüre oder Hautjucken, vaginales Jucken.
Pathogenetischer Mechanismus: Die Niere ist der Speicher des echten Yin. Ist das Nieren-Yin erschöpft, kann sie ihrer Speicherfunktion nicht voll nachkommen und es kommt zum erhöhten Harnabgang. Die Essenz folgt dem Wasser und geht mit diesem ab, daher die fettige Konsistenz. Die Folge sind damit Durst und Verlangen nach Flüssigkeit.

Wegen der unzureichenden Ernährung ergibt sich ein Schwächegefühl in der Lende und den Knien, die zur Niere gehören.

Spätfolgen des Diabetes mellitus

Folgeschäden des Diabetes sind besonders gefürchtet, da sie sich langsam und schleichend entwickeln. Am meisten sind Diabetiker mit langjähriger Diabetesdauer und schlechter Stoffwechsellage gefährdet. Im Vergleich mit Nicht-Diabetikern gleichen Alters und Geschlechts haben Altersdiabetiker häufiger Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefässe (Herzinfarkt), Amputationen, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine und Nierenversagen.

Westliche Diätetik

Irrtümer in der Diabetesernährung

Jahrzehnte hatte man versucht, die Blutzuckerwerte durch verschiedene Formen von «Diabetesdiäten» zu regulieren. Meist wurde Diabetikern empfohlen, bestimmte Nahrungsmittel nicht zu essen, die den Blutzucker angeblich zu schnell erhöhten. Andere Kohlenhydrate wurden empfohlen, weil sie vom Körper nur langsam aufgenommen würden (Frischkorn, Vollkornbrot). Darüber entstanden fast Glaubenskriege.

Tatsächlich werden Kohlenhydrate je nach ihrer Beschaffenheit unterschiedlich schnell aufgenommen. Dies ist aber individuell verschieden und hängt von vielen Randbedingungen ab. So führt z. B. normale Schokolade in der Regel zu langsamen Blutzuckererhöhungen, weil die Aufnahme des Zuckers durch das enthaltene Fett gebremst wird. Da die meisten Mahlzeiten verschiedene Nahrungsmittel gleichzeitig enthalten, neutralisiert sich der Effekt eines einzelnen Kohlenhydrats meist weitgehend.

Die westliche moderne Forschung zeigte, dass alle Warnungen vor bestimmten Nahrungsmitteln übertrieben waren. Menschen, die überwiegend «langsame» Kohlenhydrate assen, hatten bei an die Mahlzeiten angepasster Therapie keine bessere Stoffwechsellage als solche mit liberaler Ernährung.

Es gibt heute allgemeine Ernährungsempfehlungen, die für alle Menschen gelten: nicht zu viel Fett, nicht zu viel Zucker, wenig Alkohol sowie eine natürliche, ballaststoffreiche Kost. Menschen mit Diabetes haben durch eine gesunde Ernährung dieselben gesundheitlichen Vorteile wie andere Menschen. Aber da kaum jemand

alles im Leben an der Gesundheit orientiert, ist es eine Frage der persönlichen Entscheidung.

Diabetes und Übergewicht

Viele Menschen mit Typ II Diabetes haben Übergewicht. Eine Gewichtsabnahme wäre von grossem Vorteil, weil sich die Diabetestherapie dadurch vereinfachen würde. Durch die Gewichtsreduktion verbessern sich die Blutzuckerwerte, und der Blutzucker lässt sich bei verbesserter körperlicher Gesundheit leichter steuern.

Die meisten Menschen mit Typ II Diabetes nehmen leider zu Beginn einer medikamentösen Diabetestherapie an Gewicht zu, weil bei einer verbesserten Diabetestherapie und Stoffwechsellage die Nahrung wieder besser verwertet wird.

Lange Zeit war die wesentliche Empfehlung zur Gewichtsreduktion das langfristige Einhalten einer - in Bezug auf die Kalorien - reduzierten, gesunden Mischkost. Heute erscheint es erfolgreicher, vor allem den Fettkonsum zu reduzieren und stattdessen reichlich Kohlenhydrate und Eiweiss zu sich zu nehmen. Mit den modernen Formen der Diabetestherapie ist dies auch für Menschen mit Diabetes möglich geworden. Darüber hinaus sind Empfehlungen für spezielle Nahrungsmittel zur Gewichtsabnahme meist unbegründet oder sogar gefährlich.

Chinesische Diätetik

Die Diätetik spielt in der chinesischen Medizin eine herausragende Rolle. Sie wird also nicht nur zur Prävention eingesetzt, sondern auch, um bereits aufgetretene

Erkrankungen zu behandeln. Sun Simiao aus der Zeit der Tang Dynastie (618-907 n.Chr.) sagt: *«Wenn man Krankheiten behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen. Erst wenn dies nichts hilft, muss man es mit Drogen versuchen.»* Hinzu kommt, dass *«Kräuter- und Ernährungstherapie in China eng miteinander verwoben sind. Im Klinikalltag ebenso wie in privaten Küchen, werden Heilkräuter oft zusammen mit den Speisen gekocht.»*

Wie wir bereits gesehen haben, ist falsche Ernährung, also zu viel, zu süss, zu fett, zu scharf und zu salzig, eine der Hauptursachen für die Erkrankung an Diabetes mellitus. Allein aus diesem Grund spielt die Ernährung beim Diabetes eine besondere Rolle, wobei es zunächst einmal darum geht, was alles zu vermeiden ist. Darüberhinaus aber lässt sich die Erkrankung durch die geeignete Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel positiv beeinflussen, besonders der Diabetes Typ II.

Die chinesische Ernährungstherapie unterscheidet sich grundlegend von der modernen westlichen Ernährungstherapie. Bei der chinesischen Ernährung geht es um die energetische und therapeutische Beschaffenheit der Nahrungsmittel und Speisen, während die westliche Ernährungsmedizin sie nach ihrem Gehalt an Kalorien, Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen, Mineralien usw. klassifiziert. Ausserdem wird bei der chinesischen Ernährungstherapie, ebenso wie in der chinesischen Medizin generell, der ganze Mensch betrachtet und therapiert,

anstelle einer isolierten Krankheit. Alter, Geschlecht, Tätigkeit, Jahreszeit und Konstitutionstyp spielen hierbei eine Rolle. Die Wirkungsweise der Nahrungsmittel wird hauptsächlich von ihrer thermischen Qualität bestimmt, man unterscheidet heisse, warme, neutrale, erfrischende und kalte Lebensmittel. Heiss vertreibt Kälte, erhitzt und trocknet aus, warm fördert das Yang und erwärmt, neutral fördert den Qi-Aufbau und gleicht Ungleichgewichte aus, erfrischend baut Säfte auf und fördert Blut und Yin, kalt schliesslich kühlt Feuer und Hitze und entgiftet. Die fünf Geschmäcker sauer, bitter, süss, scharf und salzig bestimmen die spezifische Wirkung und Wirkrichtung der einzelnen Lebensmittel. Auch die Farbe und die Art der Zerkleinerung bzw. des Schneidens wie auch der Zubereitung beeinflussen die Wirkung.

Die Ernährungstherapie bei Diabetes hat drei Ziele:

- 1) Speisen zu vermeiden, die zu Magenhitze führen.
- 2) Speisen zu vermeiden, die die Milz schädigen.
- 3) Speisen zu essen, die die Bildung von Yin und Blut fördern.

Während scharf gewürzte, fettige und gebratene Speisen, alle thermisch heissen Lebensmittel wie auch Alkohol und Kaffee zu Magenhitze führen, entsteht Milz-Qi-Schwäche durch rohe, gekühlte Lebensmittel, wie auch durch thermisch kalte und ein Übermass an erfrischenden Lebensmitteln. Die Extreme, heiss und kalt, gilt es also zu meiden. Besonders Zucker und Süssigkeiten schädigen die Milz direkt, denn der süsse Geschmack geht zur Milz. Ausserdem erzeugt er Feuchtigkeit, die schädlich für die Milz ist und sie in ihrer Aufgabe der Transformation und des Transports behindert. Feuchtigkeit erzeugen auch alle Weizen- und insbesondere Weissmehlprodukte wie Nudeln und Brot, aber auch alle Öle und Fette. Nimmt man dies alles zusammen, so ist Eiscreme ungefähr das Übelste, was eine Person mit geschwächter, feuchter Milz essen kann, denn Eiscreme ist sowohl gekühlt wie auch süss und fettig. Pizza mit Weizenmehl, Käse und Tomaten oder Pasta mit Tomatensauce und Käse haben ähnlich schädliche Wirkung auf die Milz. Nahrungsmittel, die der Milz schaden und Feuchtigkeit erzeugen sind: Eiscreme und

Zucker, Süssigkeiten, besonders Schokolade, Milch, Butter, Käse, Margarine, Joghurt, roher Salat, Fruchtsäfte, süsse und saftige Früchte wie Orangen, Melonen, fettes Fleisch, gebratene Speisen, raffinierte Mehlerzeugnisse, Hefebrot, Teigwaren. Bei schwacher und feuchter Milz sollte man auch nicht zuviel auf einmal essen, da dies die Milz zusätzlich belastet und schwächt.

Speisen, die Yin stärken, sind typischerweise fettig und fleischhaltig, und sind nicht nur reichhaltig sondern auch schleimig und schwer zu verdauen. Daher neigen sie auch dazu, die Milz zu schwächen, und diese ist bei den meisten Diabetikern sowieso schon geschwächt. Deshalb ist es besser, einen anderen Weg zu gehen. Yin wird aus Qi und Blut erzeugt, daher sollte man eine Diät pflegen, die Milz und Magen stärkt, so dass sie viel Qi und Blut produzieren können.

Aus allem Gesagten ergibt sich, dass die ideale Diät für den Diabetiker reich an komplexen Kohlenhydraten ist, wie sie in Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten sind. Die komplexen Kohlenhydrate zeichnen sich dadurch aus, dass sie den Prozess der Kohlenhydratabsorption verlangsamen. Sie werden langsamer verdaut, dadurch wird der Magen langsamer entleert und entsprechend langsamer und gleichmässiger verläuft auch die Aufnahme von Glukose ins Blut. Auch eine gewisse Menge Fleisch kann enthalten sein. Und sie enthält wenig fettiges Fleisch, wenig ölige, fettige und gebratene Speisen und wenig süsse Speisen. Im Grossen und Ganzen ist es die traditionelle Ernährungsweise der meisten Menschen mit niedrigem oder Mittelklasse-Einkommen überall auf der Welt. So gesehen ist unsere moderne, westliche Ernährung, die reich an Ölen, Fetten, Zucker und Süssigkeiten, sowie tierischen Proteinen ist, und auch relativ viele ungekochte, gekühlte Speisen enthält, eine erst in jüngerer Zeit aufgekommene Verirrung.

Schon im Jahr 752 gab es Ernährungsempfehlungen bei Diabetes. Wang Shou empfahl in seinem Werk «A Collection of Diseases» Schweinepankreas, um Diabetes zu behandeln. Auch in dem 1846 erschienenen Diät-Klassiker «New Collected works of Proven Dietary Recipes» gibt es mehrere Rezepte zur Behandlung von Di-

abetes, die Schweinepankreas enthalten. Die Verwendung von Pankreas entspricht der modernen Gabe von Insulin.

Kurz gefasst:

- Essen auf 3 kleine, gekochte Haupt- und evtl. 1-3 Zwischenmahlzeiten verteilen.
- Frische, natürliche, saisongerechte und lokale Nahrung zu sich nehmen.
- Genügend trinken (energiefrei).
- Grosse Portionen von Gemüse (besser gekocht als roh).
- Regelmässig frische Saisonfrüchte essen.
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Regelmässig Hülsenfrüchte einbauen.
- Fettkonsum einschränken.
- Mässig Fleisch essen.
- Alkoholkonsum auf maximal 1 Glas Rotwein pro Tag beschränken.
- Mit frischen Kräutern und feinen Gewürzen würzen und weniger Salz.

So hilft die Ernährung den Blutzucker auszugleichen, das Normalgewicht anzustreben, das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und diabetische Spätschäden zu reduzieren und sich wohl und fit zu fühlen.

Quellen

- Focks, Claudia/Hillenbrand, Norman: Leitfaden Chinesische Medizin, Urban & Fischer Verlag
- Kaptchuk, Ted J.: Das grosse Buch der chinesischen Medizin, Knaur Verlag
- Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche Medizin
- Diabetes Gesellschaft Zürich
- Barmet, Pascale Anja: Das Geheimnis des Magenfeuers, Orell Füssli Verlag



Wir suchen per 01.10.2015 einen TCM Arzt für Chinesische Medizin (100%).

Anforderungen: mit mindestens 10 Jahren Berufserfahrung und mindestens 4 Jähriger TCM Uni. Ausbildung.
Aufgabenbereiche: Behandlung von Patienten nach den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie Akupunktur, Tuina, Kräutertherapie, Schröpfen und Moxibustion.

Wir bieten: Gute Arbeitsbedingungen, angenehmes Arbeitsklima
Bitte schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mit Foto an:
TCM-City GmbH

Schwertstr.1, CH-8200 Schaffhausen
Tel: 052 620 30 40 www.tcm-sh.ch



Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich,
Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!». Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.

www.isein.info, www.praxis-barmet.ch