

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](http://www.caducee-edition.de) | [info@caducee-edition.de](mailto:info@caducee-edition.de)

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung .....   | 5         |
| Kapitel 1  |           |
| <b>Seinen Diabetes verstehen – ein Erklärungsversuch .....</b> | <b>8</b>  |
| 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  |           |
| <b>Nehmen Sie Ihren Diabetes in die Hand... ..</b>             | <b>21</b> |
| 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  |           |
| <b>So vermeiden Sie Diabetes-Spätfolgen .....</b>              | <b>36</b> |
| 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

|  |    |
|--|----|
| <b>Bleiben Sie optimistisch trotz Diabetes</b> ..... | 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

|   |    |
|---|----|
| <b>Gut essen trotz Diabetes</b> .....       | 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

|  |    |
|--|----|
| <b>Am Ende – wer bezahlt die Rechnung?</b> ..... | 90 |
|--|----|

Zum guten Ende

|  |    |
|--|----|
| <b>Kopf hoch und bewusst leben</b> ..... | 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...