

Vorwort

Wer in der Allgemeinbevölkerung den Begriff Diabetes hört, denkt in der Regel sofort an Übergewicht, Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung. Das hat durchaus seine Berechtigung, auch wenn die Ernährungstherapie in der Diabetestherapie natürlich nicht alles ist. Aber sie bietet viele Stellschrauben, um starke Schwankungen postprandial zu verhindern und das Risiko für weitere Erkrankungen zu reduzieren.

Welche Einflüsse die Nahrung auf postprandiale Glukoseverläufe hat, war in den Zeiten ausschließlich punktueller Blutzuckermessungen zu vermuten oder durch viele schnell hintereinanderfolgende Messungen mit entsprechend vielen Stichen in die Fingerbeeren zu belegen. Das aber ist Geschichte, denn inzwischen finden Systeme, die kontinuierlich die Glukose messen, immer mehr Verbreitung. Damit werden Rückschlüsse bezüglich der Glukoseverläufe nach dem Essen oder Trinken kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel und der Menge an enthaltenen Fetten, Proteinen oder Ballaststoffen ein wichtiges Instrument zur Therapieoptimierung.

Das „Sichtbarmachen“ dieser Glukoseverläufe hat enorme Vorteile für die Menschen mit Diabetes und für die Diabetesteam. Zum einen motivieren gute Glukoseverläufe Menschen mit Diabetes und Prädiabetes, einen eingeschlagenen Weg weiterzugehen und die Lebensmittel passend auszuwählen. Zum anderen helfen unbefriedigende Verläufe sowohl den Menschen mit Diabetes selbst als auch den Diabetesteam, Probleme zu erkennen und möglichst zu beheben. Besonders bei einer Insulintherapie lässt sich so an vielen Schrauben drehen, um bessere Glukosewerte zu erreichen!

Standardisierte Mahlzeitentests können dabei für eine strukturierte Analyse der erhaltenen Glukosekurven hilfreich sein. Wir haben in unseren Praxen einige Lebensmittel getestet, um Ihnen Beispiele für mögliche Verläufe verschiedener Personengruppen und deren Interpretation zu geben. Teilgenommen haben Stoffwechselgesunde, Menschen mit Prädiabetes und Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes mit unterschiedlichen Therapien. Vielen Patienten wurde durch die Mahlzeitentests erst bewusst, in welchem Ausmaß die Mahlzeiten die postprandialen Werte beeinflussen. Dadurch konnten Menschen intrinsisch motiviert werden, ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Um das Ganze nicht nur theoretisch zu behandeln, finden Sie in diesem Buch Kasuistiken. Dort sind Sie an der Reihe – um anschließend mit Ihren Patienten Mahlzeitentests durchführen und analysieren zu können. In den Lösungen zeigen wir Ihnen, wie wir die kontinuierlich gemessenen Glukosedaten, die in Form eines ambulanten Glukoseprofils (AGP) dargestellt werden, strukturiert analysieren würden.

Dr. Jens Kröger, Dr. Thorsten Siegmund, Dr. Oliver Schubert-Olesen, Dr. Winfried Keuthage, Melanie Lettmann, Katja Richert und Prof. Dr. Andreas F.H. Pfeiffer