

Führen Sie sich stets vor Augen, dass es um eine langfristige Änderung Ihrer Lebensweise geht. Auch wenn Sie zunächst möglichst viele Pfunde loswerden möchten, um einen Anfangserfolg zu erzielen, muss Ihnen klar sein, dass es damit noch längst nicht getan ist. Schwieriger ist es meist, das verlorene Gewicht auf Dauer dann zu halten.



**Wichtig für den  
Langzeiterfolg:  
gute Beratung und  
Betreuung.**

Vielleicht denken Sie auch: „Ich weiß selbst, was gut für mich ist und zimmere mir mein eigenes Programm.“ Das kann zwar in Einzelfällen erfolgreich sein, ist aber leider eher die Ausnahme: Man weiß nämlich heute gut, dass die „selbstgeschneiderten“ Diäten zu fast 100 % scheitern.

Gerade für den Langzeiterfolg ist es unerlässlich, dass Sie medizinisch gut beraten und betreut werden, und dies nicht nur über zwei Wochen, sondern möglichst lange (mindestens ein Jahr, am besten über viele Jahre). Informieren Sie sich vorher genau, denn Sie müssen entscheiden, von welchem Arzt Sie sich dabei betreuen lassen möchten. Einmal bietet sich hier Ihr Hausarzt an, es kann aber auch eine Spezialambulanz in einer Klinik oder eine Schwerpunktpraxis (für Diabetes und/oder Adipositas) sein. Entscheidend ist, dass Sie immer einen Ansprechpartner Ihres Vertrauens haben, von dem Sie auch gerade in Krisenzeiten fachkundige Beratung und guten Zuspruch bekommen.

## **Richtig essen und trinken als übergewichtiger Diabetiker**

Die moderne Diabeteskost unterscheidet sich grundsätzlich nicht von einer gesunden Ernährung, wie sie heute jedem Menschen empfohlen werden kann. Sie brauchen weder komplizierte Rezepte noch eine aufwendige Zubereitung zu befürchten. Auch getrenntes Kochen oder eine spezielle Auswahl von Lebensmitteln ist nicht erforderlich. Ihre Familie oder Tischgemeinschaft kann und soll dieselben Mahlzeiten wie Sie einnehmen, was letztendlich nur der Gesundheit aller Beteiligten zugute kommt.

Sie haben sicher gehört, dass man in der Diabeteskost oft mit „Brot-einheiten (BE)“ oder „Kohlenhydrat-Portionen (KHP)“ rechnet. Solche Empfehlungen sind für übergewichtige Typ-2-Diabetiker nicht unbedingt erforderlich bzw. zweitrangig. Nur Diabetiker, die mit Insulin, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden (Repaglinid, Nateglinid) (siehe Seite 95) behandelt werden, müssen die BE oder KHP in ihren Mahlzeiten abschätzen können. Denn unter diesen Medikamenten kann es zu Unterzuckerungen kommen, so dass die richtige Menge und Verteilung der Kohlenhydrate eine wichtige Rolle spielen.

Die moderne Diabeteskost entspricht einer gesunden Ernährung für jederman.

## 15 Tipps und Regeln für eine gesunde Ernährung

Im Vordergrund steht beim Übergewichtigen mit Typ-2-Diabetes: Nehmen Sie weniger Kalorien zu sich. Übergewichtige Diabetiker essen – wie die meisten in unserer Wohlstandsgesellschaft – zu viel Fett. Da Fett die meisten Kalorien enthält, lautet die wichtigste Grundregel: Essen Sie weniger Fett. Im Durchschnitt isst jeder Deutsche pro Tag zwischen 100 und 130 g Fett pur, bereits die halbe Menge würde unserem Körper völlig genügen.

### Ernährungstipps auf einen Blick

#### Fünf allgemeine Tipps

1. **Fett:** Weniger Fett essen – pflanzliche Fette bevorzugen!
2. **Kohlenhydrate:** Ausreichend Kohlenhydrate, aber die richtigen!
3. **Ballaststoffe:** Mehr Ballaststoffe essen!
4. **Eiweiß:** Fettarme Eiweißquellen bevorzugen, weniger rotes Fleisch essen!
5. **Mahlzeiten:** Mindestens drei Mahlzeiten am Tag!

#### Zehn Regeln für den Alltag

1. Kleinere Fleisch- und Wurstportionen – fettarme Sorten bevorzugen.
2. Zwei- bis dreimal pro Woche Fisch!
3. Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln – regelmäßig begrenzte Portionen.
4. Täglich: Gemüse und Salat unbegrenzt, Obst in begrenzten Mengen.
5. Täglich fettarme Milchprodukte.
6. Auf fett- und kalorienarme Zubereitung achten.
7. Weniger Salz, mehr Kräuter.
8. Kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke bevorzugen.
9. Alkohol in Maßen.
10. Diätprodukte – meist teuer und nutzlos.

## Das können Sie bei echtem Hunger zwischendurch tun

- Wenn Sie kurz vor einer Hauptmahlzeit stehen, dann verlegen Sie diese einfach etwas vor.
- Essen Sie ein Stück Obst oder eine kleine Portion fettarmen Joghurt oder Magerquark.
- Essen Sie ein halbes Vollkornbrötchen oder eine dünne Scheibe Brot ohne alles.

**Planen Sie Ihre Mahlzeiten richtig!** Sie sollten einen echten Hunger nicht zu lange unterdrücken, da er schließlich so groß und übermächtig werden kann, dass Sie dann zu viel in sich hineinstopfen.

Empfehlenswerter ist es, dem echten Hungergefühl rechtzeitig etwas nachzugeben und eine kleine Portion von fett- und zuckerarmen Lebensmitteln zu essen, z. B. ein halbes Vollkornbrötchen, eine dünne Scheibe Brot oder ein Stück Obst.

Wie bereits angesprochen, lassen drei bis vier kleinere Mahlzeiten meist kein so großes Hungergefühl aufkommen wie nur ein bis zwei große. Planen Sie Ihre täglichen Haupt- und Zwischenmahlzeiten so, dass sie gut in Ihren Tagesablauf passen, und halten Sie sich konsequent daran!

## Tipps

- Lassen Sie sich beim Essen etwas Zeit. Schaffen Sie eine angenehme „Essatmosphäre“.
- Teilen Sie Ihre Essration in zwei Hälften, so haben Sie den Eindruck, zweimal zuzulangen zu dürfen.
- Machen Sie während des Essens eine kurze Pause, unterhalten Sie sich mit anderen oder stehen Sie für einen Moment auf oder schließen Sie die Augen.

**So fühlen Sie sich besser satt!** Wie satt wir uns nach einer Mahlzeit fühlen, hängt nicht nur davon ab, was und wie viel wir gegessen haben. Auch das Ambiente und unsere innere Einstellung spielen hier eine bedeutende Rolle.

Essen Sie langsam, kauen Sie ausgiebig, machen Sie kleine Pausen beim Essen, genießen Sie Ihre Mahlzeit ganz bewusst! Auch Essen in Gesellschaft oder im Familienkreis sättigt oft besser als ein einsamer hastiger Imbiss im Stehen.

**Kaufen Sie gezielt ein!** Schon beim Einkaufen stellen Sie wichtige Weichen, um Ihren Ernährungsfahrplan durchzuhalten. Sie erleich-

Echte Hunger-  
gefühle?  
Essen Sie z. B. ein  
halbes Vollkorn-  
brötchen oder ein  
Stück Obst.



**Kaufen Sie nicht mit knurrendem Magen ein.**

tern sich die Sache ungemein, wenn Sie nur günstige Lebensmittel mit nach Hause nehmen. Stellen Sie vorher einen Einkaufszettel zusammen, und legen Sie auch die Mengen genau fest. Halten Sie sich konsequent an diese Liste. Hier einige Tipps:

- Erledigen Sie Ihre Einkäufe bitte nicht mit knurrendem Magen.
- Nehmen Sie nur so viel Geld mit, wie Sie unbedingt benötigen.
- Wenn es denn sein muss, kaufen Sie von Schokolade oder sonstigen Naschereien keine Großpackung, sondern die kleinstmögliche Variante.

### **Verankern Sie das neue Essverhalten in Ihrem Leben!**

Wenn Sie seit mehreren Wochen Ihre Essgewohnheiten umgestellt haben, dann sind Sie Ihrem Ziel schon ein großes Stück näher gekommen. Nun heißt es aber, weiter daran festzuhalten. Auch hierzu möchten wir Ihnen wieder psychologische Hilfestellung anbieten:

Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein möglichst positives Bild von Ihrem Körper entstehen. Befreien Sie sich dabei von übertriebenen Schlankeitsvorstellungen unserer Gesellschaft. Seien Sie stolz auf bestimmte Eigenheiten, z. B. schöne Haare, ungewöhnliche Augen. Unterstreichen Sie Ihre äußere Erscheinung positiv – unabhängig davon, wie viel Sie wiegen – z. B. durch Friseurbesuch, Kleidung, Haltung, Stimme usw.

Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und Vorzüge ganz bewusst! Seien Sie stolz auf Ihre Leistungen im Beruf oder im Privatleben. Genießen Sie Ihre Hobbys, Ihren Freundeskreis und interessante zwischenmenschliche Begegnungen als etwas Besonderes.

**Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein möglichst positives Bild von Ihrem Körper entstehen.**

oft wahre Wunder. Es kommt meist zu einem deutlichen Abfall der Blutzuckerwerte, Insulin und andere blutzuckersenkende Medikamente können deutlich reduziert, ja in vielen Fällen sogar ganz abgesetzt werden. Nach den bisherigen Ergebnissen kann eine Insulintherapie bei rund 70 % aller Operierten sogar ganz abgesetzt werden. Viele Risikofaktoren und übergewichtsbedingte Beschwerden bessern sich ebenfalls dramatisch oder verschwinden völlig. Die Atemnot beim Gehen oder Treppensteigen lässt nach, die Gelenke tun nicht mehr so weh, die Leistungsfähigkeit steigt. Auch die Seele atmet auf: Sie passen allmählich in „normale“ Kleider, fühlen sich nicht mehr so ausgegrenzt, viele knüpfen wieder mehr Kontakte, trauen sich auch in der Öffentlichkeit Sport zu treiben und werden selbstbewusster.

**Sprechen Sie vorher mit Menschen, die einen solchen Eingriff hinter sich haben.**

**Welche Komplikationen können auftreten?** So schön alles im Erfolgsfall klingt, es gibt natürlich auch gewisse Risiken und Probleme. Nach der Operation kommt es anfangs oft zu Erbrechen, das nach einigen Monaten aber meist weitgehend verschwindet, wenn sich Ihr Körper an die neuen Ernährungsgewohnheiten angepasst hat.

## Häufige Komplikationen

Bei 5 – 15 % der Operierten kommt es zu Frühkomplikationen (während und bis zu einem Monat nach der Operation). Am häufigsten sind u. a. Wundheilungsstörungen (3 – 12 %), Thrombosen (1 – 19 %) und Lungenembolien (0,2 – 1,5 %). Das Sterberisiko liegt bei etwa 1 %, bei erfahrenen Chirurgen unter 0,5 %. Spätkomplikationen sind meist lokale Probleme im OP-Gebiet, z. B. „Magenband-Verrutschen“ oder chronische Nährstoffdefizite nach Bypass-Operationen.

Diesen möglichen Komplikationen muss man aber entgegenstellen, dass die Lebenserwartung bei extremem Übergewicht ohne Behandlung deutlich verkürzt ist. Dennoch gilt als oberstes Gebot: Die Entscheidung für eine solche Operation muss Ihre individuelle Situation berücksichtigen und sollte sehr sorgfältig getroffen werden. Deshalb raten wir Ihnen: Lassen Sie sich genügend Zeit für Ihre Entscheidung, und sprechen Sie auch mit Menschen, die einen solchen Eingriff hinter sich haben.

## Medikamente zur Gewichtsabnahme

In den letzten Jahrzehnten wurde immer wieder versucht, durch Medikamente das Abnehmen zu erleichtern. Die allermeisten Schlankheitsmittel waren und sind wirkungslos, einige sogar gefährlich, so dass die Enttäuschungen durchwegs größer waren als die anfänglichen Hoffnungen und Erwartungen.

Derzeit sind zwei gewichtssenkende Medikamente zugelassen, deren Wirksamkeit zweifelsfrei nachgewiesen ist und die keine allzu gefährlichen Nebenwirkungen zu haben scheinen. Diese Präparate wur-



Die allermeisten Schlankheitsmittel waren und sind wirkungslos, einige sogar gefährlich.

den inzwischen auch mit Erfolg bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern eingesetzt. Dadurch kann die oben beschriebene Basisbehandlung (Ernährung, Verhalten, Bewegung) zwar nicht ersetzt, in vielen Fällen aber gut unterstützt werden. Welches Medikament für Sie geeignet ist, hängt von verschiedenen Gesichtspunkten ab (siehe unten).

**Sibutramin (Reductil®)** Reductil® entfaltet seine Wirkung direkt im Gehirn. Dadurch wird das Sättigungsgefühl verstärkt, so dass man auch mit kleinen Portionen besser auskommt, zum anderen wird der Energieverbrauch leicht gesteigert. Die zusätzliche Gewichtsabnahme beträgt durchschnittlich 3–6 kg, kann aber von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, d. h., der eine nimmt mehr,

Medikamente können die Basisbehandlung nicht ersetzen, nur unterstützen.