

## „IMPFFEN“

### HISTORISCHE HINTERGRÜNDE UND AKTUELLE FAKTEN

SEITE 6

#### IN DIESEM HEFT:

#### DEM DIABETES ENTKOMMEN DANK ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

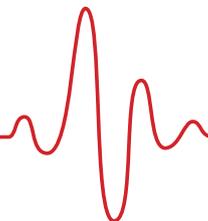
Seite 3

#### AMYLOIDOSE UND HERZ

Seite 4

#### KARDIO-PULMO- RENALE INTERAKTION

Seite 8



# DEM DIABETES ENTKOMMEN DANK ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

## Ein Erfahrungsbericht ohne Anspruch auf Wissenschaftlichkeit

Mein Name ist Herbert Vetter und ich bin 80 Jahre alt. Nach einer Herzoperation (3 Bypässe) Ende 2017 habe ich seit April 2018 mit dem Training in einer Herzsportgruppe von Herz InForm begonnen. Bei einer Routineuntersuchung konfrontierte mich mein Hausarzt im April 2020 mit der Ansage: „Sie steuern direkt auf einen Diabetes Typ 2 zu, da müssen Sie etwas tun!“ Mein aktueller HbA<sub>1c</sub> – Wert (Langzeitzuckerwert) lag bei 6,4% - ab 6,5% spricht man von einem Diabetes mellitus! Oha, und nun?

Sabrina Bittkau von Herz InForm stellte den Kontakt zu der Ernährungsmedizinerin Frau Dr. Constanze Lohse her, die mich ernährungsmedizinisch beraten wollte. Zur Vorbereitung bekam ich einen mehrseitigen Fragebogen und Essensprotokollvorlagen für eine Woche. Alles wurde sorgfältig und ungeschönt von mir ausgefüllt.

Das Beratungsgespräch fand am 19. Mai 2020 statt. Wir gingen mein Ernährungsprotokoll und den Fragebogen durch. Die Ernährungsberatung erfolgte auf der Grundlage eines von Frau Dr. Lohse erstellten 18-seitigen Arbeitspapiers inklusive Ernährungspyramide. Dabei wurde auf alle meine „Baustellen“ - ich spreche nicht gern von „Krankheiten“ - eingegangen, meine bisherigen Ernährungsgewohnheiten auseinander genommen, die „Gefahrenstellen“ erläutert und individuelle Vorschläge zur besseren Ernährung gemacht und diskutiert.

Für mich waren das viele neue Erkenntnisse, so z.B. dass fast alle meine Baustellen entzündliche Ursachen haben und meine bisherige Ernährung aus überwiegend entzündungsfördernden Lebensmitteln bestand.

Im Einzelnen wurde beanstandet:

- sehr wurst- und brotlastig

- potentiell transfettreiche Margarine
- zu viel Honig
- Bevorzugung zuckerhaltiger Obstsorten, wie Banane, Weintrauben
- zu viele Zwischenmahlzeiten
- zu wenig Eiweiß
- kaum Gemüse
- insgesamt eher monotone Lebensmittelauswahl!

Daraus ergaben sich dann die Ansätze für eine Ernährungsumstellung und meine persönliche Strategie lautete anti-entzündliche Ernährung:

Konkret bedeutete das:

- mehr Gemüse
- mehr Omega 3 Fette
- weniger Omega 6 Fette
- weniger Zucker
- weniger Brot
- Bevorzugung zuckerarmer Obstsorten (z.B. Beeren)
- mehr Eiweiß und mehr gute Fette
- max. 3 Mahlzeiten am Tag
- gesündere Frühstücks – und Abendbrotdalternativen

### Was hat sich nun nach ca. 7 Monaten geändert?

Meine Frau und ich achten beim Kauf von Lebensmitteln immer auf die Zutatenliste. Bei hohen Zuckerwerten (= Kohlehydrate pro 100 g) und zu vielen verschiedenen Zutaten legen wir alles wieder zurück. Wir kaufen viel auf dem Wochenmarkt, weniger Fleisch und wenn dann beim Schlachter des Vertrauens (möglichst nichts Abgepacktes). Wir essen mindestens einmal in der Woche Fisch, vorzugsweise Lachs oder Seelachs, weniger Brot und wenn dann Selbstgebackenes oder Dinkelbrot (es gibt hervorragende Backmischungen als Alternative). Wir essen Käse in allen Variationen und wenn Wurst, dann fast ausschließlich Bratenaufschnitt.



Mein Frühstück besteht beispielsweise aus einem Naturjoghurt mit einem halben kleingeschnittenen Apfel oder Birne und etwas Müsli (selbstgemacht aus Haferflocken, geschroteten Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen) oder auch mal herzhaft aus zwei Spiegeleiern mit einer Tomate.

Und das Schönste ist, dass mein HbA<sub>1c</sub>-Blutwert zweimal in Folge bei 5,6% und 5,7% lag.

Ach, und ich bringe jetzt 7 Kilo weniger auf die Waage und mein Bauchumfang ist um minus 8 cm geschmolzen.

FAZIT: Auch wenn es manchmal etwas schwierig ist, die Ernährungsumstellung auch mit 80 Jahren hat sich für mich gelohnt und das bisherige Ergebnis ist Ansporn für die Zukunft.

Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut!

HERBERT VETTER  
Herzgruppen-Teilnehmer