

Diabetiker brauchen mehr Vitamine und Vitalstoffe

Supplementierung beugt Folgekrankheiten vor

BERLIN (me) - Beim Disease-Management-Programm (DMP) Diabetes wird es im Kern darum gehen, die einzelnen Schritte besser zu koordinieren und die Patienten zu schulen. Sind Typ-2-Diabetiker über Lebensstil, Ernährung und Zufuhr von Vitalstoffen gut aufgeklärt, bessert sich ihr Selbstmanagement.

Davon ist Prof. Hans-Peter Meissner, Berlin, überzeugt. Besonders wichtig erscheint dem niedergelassenen Internisten mit Schwerpunkt Diabetologie, dass die Patienten über die gezielte Supplementierung von Vitalstoffen zur Prävention diabetischer Folgeschäden - Sehverlust, Amputationen, Schlaganfall und Herzinfarkt - informiert werden. Diabetiker sollten wissen, dass sie unter einem latenten Mangel an Vitalstoffen leiden. Diabetiker nehmen meist viel zu wenig Obst und Gemüse zu sich. Meissner rät ihnen, verstärkt Vitamine und Spurenelemente zu supplementieren, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu senken.

Verschärft wird die Problematik durch erhöhten Verbrauch an Antioxidanzien, was sich in einem bis zu 30 Prozent niedrigeren Vitamin-C-Plasmaspiegel zeigt, vor allem aber in deutlich erniedrigten intrazellulären Konzentrationen des Vitamins. Daraus kann erhöhter oxidativer Stress resultieren, der Schädigungen vor allem der Gefäße verursacht. Deshalb sollte gezielte und ausreichende Zufuhr von Vitamin C als wichtiges Antioxidans gewährleistet sein, beispielsweise durch Nahrungsergänzung.

Ebenso sollten Diabetiker stets auf ausgeglichenen Vitamin-B-Haushalt achten, um zum Beispiel die Regeneration geschädigter Nervenzellen zu unterstützen. Weiterhin von großer Bedeutung sind die Spurenelemente Chrom, Zink und Selen: Sie sind vor allem für die Bildung, Speicherung und Wirkung des Insulins verantwortlich, beeinflussen aber auch die Blutfette positiv und verstärken die Wirkung der Antioxidanzien.

Pflanzliche Vitalstoffe können offenbar die Stoffwechselsituation von Diabetikern deutlich verbessern. So ergaben Studien, dass die in Heidelbeer-Trockenextrakt enthaltenen Anthocyanidine die Dunkeladaptation sowie das Kontrastsehen verbessern. Und Traubenkern-Trockenextrakt wirkt drohenden Angiopathien an Herz und Augen entgegen.