

# Newsletter

## Diabetes mellitus



Februar 2011 · Seite 1 von 3

## Gut zu Fuß

**Wer täglich seine Füße auf Druckstellen und Verletzungen untersucht, senkt als Diabetiker sein Risiko für Fußgeschwüre und Amputationen.**

Die meisten Menschen schenken ihren Füßen wenig Beachtung. Da wird geschabt, geschnippelt, gerubbelt und als Krönung muss sich der Fuß noch in einen zu engen Pumps zwängen. Was schon beim gesunden Menschen die Füße über Gebühr beansprucht, kann für Diabetiker richtig gefährlich werden. Denn die Füße von Diabetikern sind besonders empfindlich. Der hohe Blutzucker kann die Fußnerven schädigen, und diabetesbedingte Arterienverengungen in den Beinen können die Sauerstoffversorgung mindern. Daher haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko für Fußgeschwüre – auch diabetischer Fuß genannt.

### Täglich Füße inspizieren

Bei Typ 2-Diabetikern über 50 Jahren erkranken schätzungsweise 5-10 % an einem diabetischen Fuß. In schweren Fällen kommt es zu einer Amputation. Jährlich verlieren 30.000 Diabetiker Teile ihres Beines durch Amputation. Fast alle Amputationen ließen sich durch richtige Vorsorge vermeiden.

Um einen diabetischen Fuß zu entdecken, untersucht der Arzt bei Patienten mit Diabetes mindestens einmal im Jahr die Füße. Doch ebenso wichtig ist es, dass die Betroffenen selbst ein waches Auge darauf haben. Die Nerven- und Durchblutungsstörungen äußern sich beispielsweise in tauben und kalten Füßen, trockener oder bläulich verfärbter Haut sowie schmerzenden Waden beim Gehen. Diabetiker, die täglich ihre Füße auf Druckstellen, Verletzungen, Verfärbungen, Schwel-

lungen und Ausschläge untersuchen, haben nachweislich ein deutlich geringeres Risiko, an einem diabetischen Fuß zu erkranken. Dabei gilt: Auch sehr kleine Wunden können für einen Diabetiker gefährlich sein und sind Grund, einen Arzt aufzusuchen.

### Seien Sie nett zu Ihren Füßen

Menschen mit Diabetes sollten bei der Fußpflege alles vermeiden, was die Haut irritieren könnte. Also, keine heißen oder zu langen Bäder nehmen, denn das trocknet die Haut aus. Statt die Haut nach dem Bad trocken zu rubbeln, ist es besser, sie trocken zu tupfen und die Haut zwischen den Zehen mit einem Wattestäbchen zu trocknen. Bei der Nagelpflege sollte alles Spitze und Scharfe vom Fuß fern gehalten werden. Eine Nagelfeile ist besser als eine Nagelschere, ein Bimsstein besser als eine Hornhautraspel. Die Behandlung eingewachsener Zehennägel gehört in die Hände eines Fußpflege-Profis (Podologe). Ein so liebevoll gepflegter Fuß verdient ein passendes Zuhause. Im Schuh darf der Fuß nicht vorne oder an anderen Knochenvorsprüngen anstoßen. Ein Schuh aus weichem Leder mit einem Klettverschluss oder einer Schnürung für guten Halt sind besonders geeignet. Sandalen, Schlappen und hohe Absätze erhöhen dagegen die Gefahr von Druckstellen und Schwielen. (Weitere Informationen zum Thema unter:

[www.amputation-verhindern.de](http://www.amputation-verhindern.de))



## Grapefruits: Bitter, aber gesund

**Obst ist besonders für Diabetiker eine gesunde Sache. Eine Frucht nimmt dabei eine Sonderstellung ein: die Grapefruit. Wissenschaftler haben bei ersten Untersuchungen einen Inhaltsstoff der Grapefruit ausgemacht, der eine ähnliche Wirkung entfaltet wie Antidiabetika und Cholesterinsenker.**

Naringenin ist der Stoff, der Grapefruits bitter schmecken lässt. Forscher der Universitäten Massachusetts (USA) und Jerusalem (Israel) nahmen diesen Stoff kürzlich genauer unter die Lupe. Sie fanden, dass Naringenin eine bestimmte Klasse von Eiweißen aktiviert, die den Fettabbau in der Leber unterstützen. Auch Medikamente gegen zu hohe Blutfettwerte greifen an diesen speziellen Eiweißmolekülen, PPARs genannt, an. Sie funktionieren wie ein Autoschlüssel, der den Fettverbrennungsmotor anspringen lässt.

### Naturstoff mit Doppelwirkung

Ein Vertreter, der PPAR $\gamma$ , ist ein besonderer Schlüssel: Wird er aktiviert, erhöht er die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin. Genau das ist für Typ 2-Diabetiker, die unter einer Insulinresistenz leiden, von Vorteil. Antidiabetika wie Rosiglitazon oder Pioglitazon aktivieren beispielsweise diesen Spezialschlüssel. Doch nicht nur die in aufwändigen Verfahren im Labor hergestellten Medikamente sind dazu in der Lage, sondern nach ersten Untersuchungen auch der Naturstoff Naringenin. Aber Achtung: Wer jetzt gleich einen Sack Grapefruits kauft, sollte wissen, dass auch Grapefruits unerwünschte Wirkungen haben. So beeinflusst die Grapefruit die Wirkung bestimmter Medikamente, darunter etwa Schlafmittel, Blutdruck- und Cholesterinsen-

ker. Schon ein Glas Grapefruitsaft kann sich auswirken. Daher sollte bei Einnahme von Medikamenten das Thema Genuss von Grapefruits mit dem Arzt besprochen werden. Auch Menschen, die zu Nierensteinen neigen, sollten die Frucht nicht regelmäßig essen. Vor dem Genuss sollten auf jeden Fall mögliche Gegenanzeigen abgeklärt werden.

### Grapefruitsalat mit Mango und Avocado

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 EL Scherryessig
- 1 EL Rotweinessig
- Salz & Pfeffer
- 1 große rosa Grapefruit
- 115 g Salat, gemischte Sorten
- 1 reife Avocado, in Scheiben
- 1 Tasse reife Mango, in Scheiben
- 2 EL rote Zwiebeln, gewürfelt

Grapefruit schälen und über einer Schüssel die Filets ausschneiden. Mit der Schüssel den Saft auffangen. 1,5 EL von dem Saft für die Salatsoße verwenden.

Für die Salatsauce Öl, beide Arten Essig, den Grapefruitsaft sowie ein wenig Salz und etwas Pfeffer vermengen.

Alle übrigen Zutaten unter die Soße mischen und sofort servieren.

(Pro Portion 129 Kcal, 9 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe)



## Psyche beeinflusst Wundheilung

Wie schnell eine Wunde abheilt, hängt auch von der Psyche ab. Psychologen der Universität Nottingham (England) verfolgten den Heilungsverlauf von 93 Menschen mit einem diabetesbedingten Fußgeschwür. Die Forscher maßen auch die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel der Patienten. Zwei Faktoren verlangsamten die Wundheilung: wenn Patienten versuchten, ihre Krankheit mit aller Macht in den Griff zu bekommen und wenn sie unter einer Depres-

sion litten. Die Studienautoren vermuten, dass sich bei Menschen mit einem starken Wunsch nach Kontrolle über die Erkrankung, schnell Frustration und Stress einstellen, da die Abheilung eines Fußgeschwürs seine Zeit braucht. Stressreaktionen können aber die Wundheilung verzögern.

## *Wir lassen Sie nicht allein*

**MediTALK** – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2011 UKV – Union Krankenversicherung AG | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Union Krankenversicherung AG. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung Diabetes“ an [Newsletter@ukv.de](mailto:Newsletter@ukv.de).

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, [www.ukv.de](http://www.ukv.de)