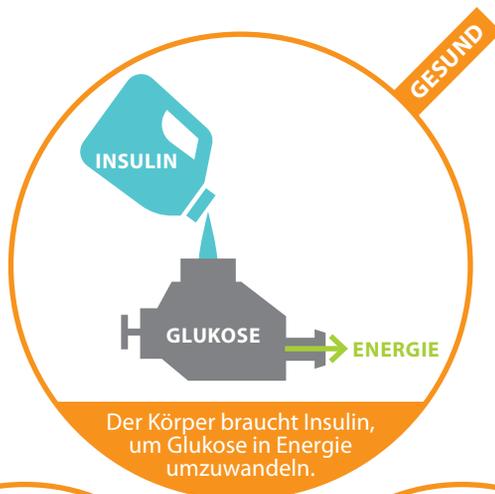


DIABETES UND LEBENSQUALITÄT

WIE SÜSSSTOFFE HELFEN KÖNNEN

Die Zahl der Diabetes-Erkrankungen steigt unaufhaltsam. In Österreich sind 600.000 betroffen, 2030 werden es rund 800.000 sein. Diabetes hat sich zu einer wahren Volkskrankheit entwickelt. Süßstoffe können helfen.



WAS IST DIABETES?

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse kein oder zu wenig Insulin produziert bzw. wenn der Körper das Insulin nicht effizient nutzen kann. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzucker reguliert.



**BEI DIABETES-
VERDACHT
UNVERZÜGLICH
ZUM ARZT!**

DIABETES NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN

Diabetiker haben dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte, also zuviel Zucker im Blut. Auch wenn sich die Betroffenen beschwerdefrei fühlen, werden dadurch die Blutgefäße geschädigt. Die Konsequenzen der im Volksmund so genannten „Zuckerkrankheit“ sind fatal: Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Das sind 10.000 Menschen im Jahr. Die meisten Todesfälle wegen Diabetes sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen. Jedes Jahr werden in Österreich 2.500 Amputationen an Patienten mit Diabetes mellitus vorgenommen. Aber auch Augen und Nieren werden geschädigt.



TIPP FÜR WERDENDE MÜTTER

Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes-Risiko können Süßstoffe verwenden und so Süßes genießen, ohne die eigene Gesundheit oder die ihres ungeborenen Kindes zu gefährden. **Mehr zu Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsernährung:**
www.gesund-ins-leben.de
www.richtigessenvonanfangan.at

LEBENSSTIL UMSTELLEN BEI DIABETES UND ZUR PROPHYLAXE

Es hat sich gezeigt, dass durch eine einfache Umstellung der Lebensgewohnheiten in vielen Fällen ein Ausbruch von Typ 2 Diabetes verhindert oder zumindest hinausgezögert werden kann.



SÜSSSTOFFE KÖNNEN HELFEN, DIABETES ZU KONTROLLIEREN

- Mit Süßstoffen können die Kalorienzufuhr und die Zuckeraufnahme kontrolliert werden.
- Schon kleine Mengen von Süßstoff reichen aus, um die gleiche Süße wie Zucker zu erreichen. Dadurch wird verhindert, dass der Blutzucker bei Diabetikern entgleist. Auch werden weniger Kalorien aufgenommen.
- Vorteil der Süßstoffe: Sie sind kohlenhydratfrei und machen sich deshalb nicht im Blutzuckerspiegel bemerkbar.

EINFACH, ABER WIRKSAM: SÜSSE AUS SÜSSSTOFFEN

- Heißgetränke wie Tee, Kaffee oder Kakao bzw. Light-Getränke können mit Süßstoffen getrunken werden, ohne auf den süßen Genuss verzichten zu müssen. Ein Löffel Zucker hingegen hat immerhin schon 16 kcal.
- Ohne süßen Abschluss geht's nicht? – Wir wär's mit einer Dessertcreme, kalorienarm gesüßt anstatt eines Kuchens?