

Diabetiker müssen viel trinken: Trinkwasser als Durstlöscher ideal

Frankfurt am Main (ots) Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist für Diabetiker besonders wichtig. Typ-1-Diabetiker senken dadurch ihren Blutzuckerspiegel und können eine Überzuckerung (Hyperglykämie) verhindern. Das ist ein Erkenntnis der Studie von Dr. Friedrich Manz und Dr. Andreas Wentz, die Nutrition Review im Juni 2005 veröffentlichte. Typ-2-Diabetiker profitieren ebenfalls: sie können so die Spätfolgen der Krankheit wie eine Nierenschädigung hinauszögern. Ein guter Flüssigkeitsspende- und Durstlöscher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und kalorienfrei.

Bisher sollten nur Typ-1-Diabetiker mit Nierenerkrankung ihre Trinkmenge auf drei Liter und mehr steigern. Die Studie von Manz und Wentz zeigt jedoch, dass eine gute Flüssigkeitsversorgung dazu beiträgt, chronischen Krankheitsverläufen vorzubeugen. Das Deutsche Diabetes-Zentrum empfiehlt allen Patienten ausreichend zu trinken, um das Blut „dünn“ zu halten. Mindestens zwei Liter Wasser am Tag sollten es sein, damit der Körper gut mit Nährstoffen versorgt und die Niere bei der Blutzucker-Ausscheidung unterstützt wird.

Trinkwasser ist als Flüssigkeitsspende- und Durstlöscher ideal. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln, durch selbst gemixte Schorlen für Abwechslung sorgen oder es als Früchte- oder Kräutertee genießen.

Der Diabetes mellitus, auch als Zuckerkrankheit bekannt, ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen in Deutschland. Etwa acht Prozent der Bevölkerung leiden an Diabetes. Vor allem der Typ-2-Diabetes, von dem 90 Prozent aller Diabetiker betroffen sind, ist auf dem Vormarsch und wird als Folge des persönlichen Verhaltens in einer „Wohlstands-Gesellschaft“ gesehen. Durch richtiges Essen & Trinken, ein normales Gewicht und viel Bewegung kann man der Krankheit entgegenwirken.

Bei Typ-1-Diabetes zerstört das körpereigene Abwehrsystem die Insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Die Betroffenen müssen ihr Leben lang Insulin spritzen, um schwere Stoffwechsel-Veränderungen zu vermeiden. Bei Typ-2-Diabetes ist die Wirkung des Insulins an den Zellen des Körpers gemindert. Die Bauchspeicheldrüse produziert zum Ausgleich immer mehr Insulin, bis schließlich die Ausschüttung zusammenbricht.

Literatur:

Dr. Friedrich Manz und Dr. Andreas Wentz: „The Importance of Good Hydration for the Prevention of Chronic Diseases“, Nutrition Reviews®, Vol. 63, June 2005: (II): S2-S5.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de