



Gesund und dazu noch lecker: Madeleine Aschhoff, die seit Oktober im Klinikum als Diätassistentin tätig ist und den Studiengang Clinical Nutrition absolviert hat, zeigt einen leckeren Salatteller, (nicht nur) für Diabetiker eine ideale Mahlzeit. ■ Foto: Dahm

# Gute Information das A und O

Zuckerkrankte sollen Experten in eigener Sache sein

**SOEST** ■ Gesund zu leben und sich im wahrsten Sinne des Wortes gut zu ernähren, das heißt nicht, ständig auf Genuss zu verzichten, um satt zu werden. Diabetiker müssen nicht darben. Ernährungsberaterin Barbara Trompeter im Klinikum Stadt Soest rät zu einer abwechslungsreichen, einfach leckeren Mischkost mit viel Gemüse und Vollkornprodukten.

Im Zusammenhang mit der Zuckerkrankheit spricht die Oecotrophologin auch nicht von einer besonderen „Diät“. Wichtig sei es, betont sie, dass sich Diabetiker mit den Nährstoffen auskennen, um dann zu wissen, was sie sich schmecken lassen können, zum Beispiel einen bunten Salatteller mit einem knackigen Roggenbrötchen. Als Expertin gehört Barbara Trompeter ebenso zum Beratungsteam am Klinikum wie Dr. Ulrike Heinrichsmeier, Dr. Cornelia Hagedorn und Valentina Rupp als Diabetesversierte Ärztinnen (DDG/Deutsche Diabetes Gesellschaft) sowie die Fachfrauen (DDG) Sabine Unzner und Ilona Brand, die gestern anlässlich des Welt-diabetestages über ihre Arbeit sprachen. Die Leitung hat Dr. Ulrich Menges.

Ihnen allen ist es wichtig, den Patienten umfassend ins Bild zu setzen. Er soll sicher sein im Umgang mit der Krankheit und wissen, dass er selber das Maß der Dinge ist. Konkret: Er selber kann, wenn er die Regeln beachtet, aktiv zur erfolgreichen Therapie beitragen. Isst er vernünftig? Bewegt er sich genug? Nimmt er regelmäßig die Medikamente, die ihm



Sie gehören zum Team der Diabetesberatung im Klinikum Stadt Soest (von links): Sabine Unzner (Krankenschwester, Diabestesassistentin DDG), Barbara Trompeter (Dipl. Oecotrophologin), Ilona Brand (Krankenschwester, Diabestesberaterin DDG) und Dr. Ulrike Heinrichsmeier (Oberärztin Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie). ■ Foto: Dahm

sein Arzt verordnet hat? Befolgt er den Ratschlag, abzunehmen? Hält er sein empfohlenes Gewicht?

Das Krankenhaus im Soester Westen erhielt im vorigen Jahr das Zertifikat „Klinik für Diabetespatienten geeignet“. Betroffene, die sich einer stationären Behandlung unterziehen, wollen sicher sein, dass ihre Grunderkrankung berücksichtigt wird, auch wenn sie sich etwa wegen eines Eingriffs an Hüfte

oder Herz in eine Klinik begeben, die über keine diabetologische Fachabteilung verfügt. Sie möchten sich darauf verlassen können, dass ihr Blutzuckerspiegel bedarfsgerecht überwacht wird, die Narkose richtig abgestimmt ist oder das Notfallequipment für den Fall einer Blutzucker-Entgleisung bereitsteht. Mit der Auszeichnung möchte die Deutsche Diabetes Gesellschaft eine Möglichkeit zur Orientierung geben (wir berichteten).

## „Zucker“ kommt oft schleichend

Diabetes tut nicht weh, kommt häufig schleichend, bleibt oft lange unentdeckt und wird möglicherweise zufällig erkannt. „Wir haben ein spezielles System entwickelt, um alle Grenzwerte zu erfassen“, beschreibt Ulrike Heinrichsmeier die alltägliche Praxis.

Stellt sich bei den Messungen heraus, dass der Blutzuckergehalt eines Patienten sehr hoch ist, kommt sein Name auf eine Liste. Die Beraterinnen gehen dann zu ihm, um mit ihm zu besprechen, was festgestellt wurde und was nun zu beachten ist.

Allein im vorigen Jahr seien durch diese Recherchen 50 Neu-Diagnosen gestellt wor-

den, so Dr. Ulrike Heinrichsmeier. Die meisten Patienten, die hören, dass sie an der Stoffwechselkrankheit leiden, seien zunächst einmal erschrocken und unsicher, schildert die Internistin. Viele fürchten sich vor den Risiken und denken an schwerwiegende Folgen und Spätkomplikationen. Manche haben auch Angst, mit dem Spritzen nicht zurechtzukommen.

„Man kann die Patienten eigentlich beruhigen“, sagt die Oberärztin. Zwar beeinflusst Diabetes das ganze Leben – mal mehr, mal weniger. Je besser jeder geschult ist und über die Krankheit, die Wirkung von Insulin und die Einflussmöglichkeiten Bescheid weiß, desto besser kann er den Alltag damit meistern. Das bedeutet: Jeder hat auch weitgehend selber in der Hand, wie es nun weitergeht. Die Ernährung spielt neben der ausreichenden Bewegung eine große Rolle. „Ein Diabetiker“, sagt Barbara Trompeter, „braucht kein spezielles Kochbuch.“ Denn wer sich auskenne, müsse nicht lange nach den passenden Rezepten Ausschau halten. Waren früher Eis und Kuchen generell verboten, ließen sich solche Köstlichkeiten bei guter Information durchaus in den Tagesplan aufnehmen. ■ Köp.



Der Blutzucker von Menschen, die Diabetes haben, ist chronisch erhöht. Mit einfachen Messungen lassen sich die Werte feststellen.