



Erhöhte Triglyzeridwerte im Blut

Bei der letzten Blutuntersuchung wurde ein erhöhter Triglyzeridwert im Blut festgestellt. Dabei handelt es sich um einen Blutfettwert, der ähnlich wie das LDL-Cholesterin eine große Bedeutung für die Entstehung einer Arteriosklerose hat.

Häufig begünstigt ein schlecht eingestellter Blutzucker bei Diabetikern den Anstieg der Triglyzeride. Somit ist es wichtig, bei Diabetikern den Stoffwechsel gut einzustellen und gleichzeitig folgende Punkte zu beachten:

- Generell eine ballaststoffreiche Ernährung bevorzugen (z.B. Kleiezusatz)
- Reduktion von hellen, ballaststoffarmen Brot- und Backwaren
- Vermeidung von Zucker und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken
- Vor allem starke Einschränkung des Verzehrs von Fruchtzucker (=Fructose), max. 10g pro Tag (ein Apfel von ca. 150g enthält z.B. bereits 15g Fruchtzucker). Das bedeutet v.a. für Diabetiker, dass die Aufnahme von Kohlenhydraten aus Gemüse, dunklen Brotsorten usw. erfolgen sollte. Die Empfehlung für eine Verwendung von Fruchtzucker als Zuckeraustauschstoff ist längst überholt. Auch bei Diabetes mellitus ist der Verzehr von bis zu 50g normalen Haushaltszuckers pro Tag verarbeitet (z.B. in Desserts) erlaubt, sollte aber nicht täglich gegessen werden. Besonders fruchtzuckerhaltige Obstsorten sind zu vermeiden, dazu zählen Weintrauben, Bananen, Ananas, Kirschen, Äpfel, Heidelbeeren, Mirabellen und Stachelbeeren. Es sollten pro Tag nicht mehr als insg. 200-250g Obst gegessen werden.
- Wenn kein Übergewicht und keine Erhöhung der Blut-Cholesterinwerte vorliegt, sind erlaubt: Eier, fetter Käse, Makrelen, fette Wurst und Fleisch/Fisch
- Bei Übergewicht ist über eine kcal-Reduktion eine langsame Gewichtsreduktion anzustreben (Vermeidung fettreicher tierischer Nahrungsmittel und fettarme Garmethoden bevorzugen)
- KEIN Alkohol !!!

Ein wichtiger Aspekt zur Senkung der Triglyzeridwerte ist regelmäßige Bewegung. Es wird empfohlen, mindestens fünfmal pro Woche für mindestens 30 Minuten sportlich aktiv zu sein. Die alltägliche körperliche Belastung wird dabei nicht eingerechnet, aber:

Zügiges Spazierengehen reicht!!!!

Sinnvoll ist es, die Aktivzeiten langsam zu steigern, um sich untrainiert nicht zu überlasten. Auch für die Blutzuckereinstellung bei Diabetikern und zur konsequenten Blutdruck-senkung ist regelmäßige Bewegung eine gesunde und auf Dauer effektive therapeutische Maßnahme.