

## Erfahrungsbericht Ernährungsberatung

**Rudolf Köhne, Hamburg:  
Der Geschäftsmann ist 59 Jahre  
alt und leidet seit 15 Jahren  
an Typ-2-Diabetes mellitus**

Seit etwa 15 Jahren weiß ich, dass ich Typ-2-Diabetes habe. Festgestellt wurde dies bei einer Routineuntersuchung. Die Diagnose machte mir Angst. Damals drehte sich in meinem Leben fast alles um meine gut gehende Firma und meine Familie. Platz für eine aufwändige Erkrankung war da nicht. In meinem Bekanntenkreis gab es auch Diabetiker, die eine Diät einhalten mussten. Ich fragte meinen Arzt nach einer Diätberatung. Dieser teilte mir aber mit, dass meine Krankenkasse die Leistung nicht bezahlen würde. Stattdessen bekam ich die Empfehlung, abzunehmen und mehr Sport zu treiben.

Bei der Empfehlung blieb es dann auch für die nächsten zwei Jahre, bis mich eine schwere Erkrankung erielte, die mich für acht Wochen aus meinem Berufsleben herausriss. Die Blutzuckerwerte hatten sich dramatisch verschlechtert, ich fühlte mich von meinem Hausarzt im Stich gelassen und suchte mir selbst einen „Diabetesspezialisten“. Hier bekam ich erstmals eine Diabetesschulung, die mich aber wenig berührte. Mit den Unterrichtsinhalten konnte ich wenig anfangen, weil diese „von der Stange“ waren und nicht mit meinem Lebensalltag zu vereinbaren waren.

Die Jahre vergingen. Mehrfach wurden die Diabetestabletten gewechselt, parallel stieg mein Gewicht Kilo für Kilo langsam an. Eines Tages sagte mein Arzt, dass ich mich nun auf „Insulin-Spritzen“ einstellen müsse. Das war ein Schock

für mich. So wurde der Alltagstrott erweitert um das Ritual „Messen, Spritzen, Essen“. Da das Insulin nicht ausreichte, wurde die Dosis zunächst erhöht, dann die Insulintherapie gewechselt. Irgendwann überschritt mein Körpergewicht die 100-kg-Marke. Mich überfiel eine unbeschreibbare Angst!

Ein Fernseh-Film über eine Reha-Klinik im Schwarzwald, „Hilfe, ich habe Diabetes“, zeigte einen Patienten mit meinem Schicksal. Bei ihm konnte das Insulin wieder abgesetzt werden. Ich fuhr zu einem ambulanten Termin in den Schwarzwald.

Mein HbA1c-Wert lag zu dieser Zeit bei 7,4% und ich spritzte 130 IE Insulin am Tag! Der Arzt sagte, durch eine Gewichtsabnahme und vermehrte körperliche Aktivität würde der Insulinbedarf zurückgehen. Was für ein Traum! Drei Monate später war der erste Kontrolltermin mit guten Nachrichten: Mein Gewicht war um 4 kg und der Insulinbedarf um 50 IE gesunken.

Fünf Monate später war endlich mein stationärer Aufenthalt genehmigt. Bei der Aufnahmeuntersuchung lag mein Gewicht nur noch bei 89 kg, der HbA1c-Wert bei 7,8 %. Ich stellte mich auf eine strenge Diät mit viel Hunger ein. Doch der Arzt verordnete mir keine „Diabetesdiät“, sondern eine gesunde Ernährung, die schmeckte und satt machte. Zu meinem Erstaunen nahm ich damit auch noch weiter ab. Darüber hinaus bekam ich jede Menge Sport, verschiedene Vorträge und eine

Diabetesschulung verordnet. Diese Schulung legte dann endgültig den Schalter in meinem Kopf um. Statt theoretischer Folienvorträge wurde mit sehr vielen praktischen Anschauungsmaterialien, z.B. Lebensmittelattrappen und Leerpäckungen, gearbeitet. Der Funke der Begeisterung sprang auch auf meine Frau über. Da die Klinik ihre Kochrezepte ins Internet gestellt hatte, begann meine Frau parallel zu Hause mit der Ernährungsumstellung und nahm mit mir gemeinsam an Gewicht ab. Ich war mittlerweile bei einem Insulinbedarf von 16 IE einmal täglich angekommen. Ein voller Erfolg! Motiviert fuhr ich nach Hause.

Einen Monat später ging es erneut zu einem Kontrolltermin in den Schwarzwald, diesmal ganz ohne Insulin. Stolz konnte ich darüber berichten, dass ich mein Gewicht nicht nur gehalten, sondern sogar noch weiter abgenommen hatte. Ich lag nun bei 84 kg, der Blutzucker im Durchschnitt bei 115 mg/dl.

Zurückblickend musste ich nicht hungern, durfte mich ganz normal ernähren und konnte genießen. So genannte „diätische“ Lebensmittel waren verzichtbar.

Wenn ich meine Diabeteskarriere betrachte, hätte ich mir und meiner Krankenkasse durch das „Erfolgspaket“ gesunde Ernährung, sportliche Aktivität und fachkompetente ärztliche Betreuung einiges ersparen können. ❖