



BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



Mikronährstoffe bei Diabetes

**VORBOTEN VON DIABETES MELLITUS –
BEHALTEN SIE IHREN ZUCKERSTOFFWECHSEL IM AUGE.**

Müdigkeit	Sehstörungen	Übelkeit/Durst
Harnwegsinfekte	DIABETES MELLITUS	Muskelbeschwerden
Gefäßerkrankungen Herzerkrankungen	Nierenfunktions- störungen	Wundheilungs- störungen

*Beispiele, vertiefte Informationen, siehe Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 14. Auflage/S. 518



TIPPS:

- Regelmässige Bewegung, dem Fitnesszustand angepasst ca. 150 Minuten pro Woche, auf mindestens 3 Tage verteilt
- Reduktion von Übergewicht; Ergebnisse einer Studie von 2018 bestätigen, dass eine Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Diabetikern ein sehr hohes therapeutisches Potenzial hat
- Ernährungsempfehlungen:
 - Komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn) bevorzugen
 - Zuckerreduktion auf max. 10 % der Energiezufuhr
 - Eiweiss 10-20 % der Gesamtkalorien
 - Fette max. 30 % der Gesamtkalorien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER DIABETES

Diabetes ist eine der weltweit am weitesten verbreiteten Krankheiten. Man unterscheidet zwischen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2. Beide Formen führen unbehandelt durch Mangel oder Unwirksamkeit von Insulin zu erhöhten Blutzuckerwerten, die massive Spätfolgen für die Gesundheit haben können.



DIE ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS IST DAS A UND O

Die Diagnose Diabetes bedeutet für Betroffene immer eine Veränderung. Typ 1 Diabetiker spritzen fortan Insulin und Patienten mit Diabetes Typ 2 werden sich auf einen neuen Lebensstil mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung umstellen müssen. Eine professionell begleitete und nachhaltige Anpassung des Lebensstils kann zur langfristigen Einstellung des Blutzuckers sogar wirksamer sein als jede Therapie mit Medikamenten und jede Einnahme von Mikronährstoffen.

WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?

Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.

SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI DIABETES

Eine optimale Versorgung mit allen Mikronährstoffen ist bei Diabetikern besonders wichtig, um den Blutzucker zu regulieren und mögliche Spätfolgen zu reduzieren.

Damit ein Mikronährstoffmangel frühzeitig erkannt und durch die Einnahme von entsprechenden Produkten behoben werden kann, ist es wichtig, dass ein Arzt den Labortstatus regelmässig kontrolliert.

Dabei sollten v. a. folgende Mikronährstoffe beobachtet werden:

- **Magnesium, Zink und Chrom**

Sie werden bei Diabetikern vermehrt über den Urin ausgeschieden, insbesondere dann, wenn der Blutzuckerspiegel nicht optimal eingestellt ist.

- **Vitamin B12**

In der Diabetestherapie werden häufig Medikamente mit dem Wirkstoff Metformin eingesetzt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass dieser Wirkstoff oft zu einem Vitamin B12-Mangel führt.

- **Coenzym Q10**

Diabetiker leiden häufig an erhöhten Blutfetten, die mit Medikamenten (Statinen) gesenkt werden. Diese hemmen die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 und können dadurch Nebenwirkungen wie Müdigkeit und muskuläre Probleme hervorrufen. Die Einnahme von 50 – 100 mg Coenzym Q10 pro Tag kann diese Nebenwirkungen reduzieren.

Viele der Spätfolgen des Diabetes entstehen aufgrund von „versteckten“ Entzündungsprozessen. Das Ausmass dieser sogenannten „silent inflammation“ kann durch Mikronährstoffe reduziert werden.

WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **www.burgerstein-foundation.ch** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DEN ZUCKERSTOFFWECHSEL

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
ZINK	15 – 30 mg	Zink stabilisiert den Blutzuckerspiegel sowie den Langzeitblutzucker (HbA1c).*
CHROM	200 – 1000 µg	Chrom verstärkt in den Zellen das Insulinsignal. So stabilisiert es den Blutzucker sowie den Langzeitblutzucker. TIPP: Achten Sie auf die Verwendung von organischen Chromverbindungen (z. B. Chrompicolinat, Chromhefe), welche eine viel bessere Bioverfügbarkeit haben als anorganische Verbindungen (z. B. Chromchlorid, Chromoxid).
MAGNESIUM	300 – 600 mg	Magnesium reduziert den Blutzuckerspiegel und somit das Risiko für Spätfolgen von Diabetes, welche u. a. durch „versteckte“ Entzündungen in den Blutgefäßen entstehen können. TIPP: Einnahme während mind. 3 Monaten
VITAMIN C	0,5 – 2 g	Vitamin C hat ein breites Wirkungsspektrum und beeinflusst den Nüchternblutzucker sowie das -Insulin positiv.

* Dieser Wert zeigt, ob der Zuckerstoffwechsel in den letzten 2 – 3 Monaten gut eingestellt war.



BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der **14. Auflage** erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sowie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und den optimalen Einsatz bzw. die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-11588-7



Überreicht durch:

Burgerstein GmbH Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | www.burgerstein.at

Apothekenstempel

MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Arthrose
- Stress
- Immunsystem
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fruhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | www.burgerstein-foundation.ch