

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Typ-2-Diabetes

Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 fragen häufig nach einer naturheilkundlichen Alternative zur regelmäßigen Einnahme von chemisch definierten Antidiabetika. Grundsätzlich ist jedoch festzuhalten, dass eine naturheilkundliche Diabetestherapie nur adjuvant zu der leitlinienkonformen Therapie durchgeführt werden sollte.



© seite3/fotolia

Topinambur: ein kalorienarmes Sättigungs- und Süßungsmittel.

— Primäres Ziel einer naturheilkundlichen Diabetestherapie ist die Therapie der Insulinresistenz, d.h. bei Übergewicht muss eine Gewichtsreduktion durch eine hypokalorische Diät angestrebt werden. Die Diättempfehlungen der Leitlinien werden uneingeschränkt unterstützt, eine besondere naturheilkundliche Diabetesdiät existiert nicht.

Die Knollen von *Helianthus tuberosus* (Topinambur) sollten vermehrt als kalorienarmes Sättigungs- und Süßungsmittel empfohlen werden. Topinambur ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Inulin (16%), das als Ballaststoff wirkt.

Durch Heilfasten, bei dem gleichzeitig eine intensive Bewegungstherapie durchgeführt werden muss, kann die Stoffwechsellage deutlich verbessert werden. Ein dauerhafter Erfolg ist jedoch nur möglich, wenn die Ernährung im Anschluss langfristig im Sinne

einer Diabetesdiät modifiziert wird. Dies belegen einige klinische Studien. Stationäres Heilfasten ist aber nur bei ausreichender Insulin-Eigenproduktion und begleitender Adipositas indiziert.

Aus der Orthomolekularmedizin stammen die Empfehlungen zu intermittierenden Gaben von Zink (20–40 mg/d), Magnesium (300–600 mg/d) und Chrom (100–200 µg/d). Die Beleglage ist jedoch nicht befriedigend.

Von Bittermelone bis Flohsamen

Arzneimittelrechtlich zugelassene Phytotherapeutika gegen Typ-2-Diabetes gibt es bisher nicht. Die erhältlichen leicht blutzuckersenkenden Nahrungsergänzungsmittel wie Präparate aus Bittermelone, Zimtrinde, Flohsamen(schalen) und Ballaststoffen können nur adjuvant zur Standardtherapie und nur unter ärztlicher Aufsicht empfohlen werden.

Bittermelone und Zimtrinde wirken pharmakologisch antidiabetisch. Bittermelonenextrakt wird in einer Dosis von 1–2 g/d oral verabreicht, der HbA_{1c} kann damit um ca. 0,5% gesenkt werden. Zur Langzeitverträglichkeit liegen nur wenige Daten vor. Bei Präparaten aus Zimtrinde ist auf eine exakte Deklaration zu achten, es werden ca. 350 mg Zimtrindenextrakt/Tag empfohlen. Die Beleglage aus klinischen Studien ist noch nicht befriedigend.

Quellstoffe wie Flohsamen, Indische Flohsamen/Flohsamenschalen und Guar wirken physikalisch antidiabetisch,

d. h. sie binden Zucker. Der HbA_{1c} wird mit Tagesdosen von 10–30 g Flohsamen oder 10–20 g Flohsamenschalen um ca. 1% gesenkt. Wichtig ist die Einnahme mit reichlich Wasser (mindestens 1:10). Wegen der Gefahr der Verlegung der Atemwege ist eine Einnahme im Liegen kontraindiziert.

Guar (Guarkernmehl) ist ein Quellstoff/Polysaccharid aus Mannose und Galaktose aus dem Samen der indischen Büschel- oder Guarbohne. Die Tagesdosis beträgt 5–16 g. Durch die verzögerte Glukoseresorption werden postprandiale Blutzucker- und Insulinanstiege um im Mittel 35% gesenkt.

Weitere unterstützende Maßnahmen

Aus der Hydrotherapie werden Typ-2-Diabetikern warme Bürstenbäder und warme Vollbäder dreimal pro Woche mit Kiefer- oder Fichtennadelbadezusätzen empfohlen, der Nüchternblutzucker soll dadurch leicht absinken.

Regelmäßige Sonnenbäder senken Blutzucker und Insulinbedarf. Klimakuren im Gebirge können die Kohlenhydrattoleranz verbessern.

Schließlich sollte auf Regelmäßigkeit im Tagesablauf und ausreichend Schlaf geachtet werden. Medizinische Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Meditation und Yoga können dazu beitragen, eine stressbedingte Kortisolausschüttung zu reduzieren.

■ Prof. Dr. med. Karin Kraft
Lehrstuhl Naturheilkunde, Universität Rostock, karin.kraft@med.uni-rostock.de

Regelmäßige Bewegung

Walken, wandern, tanzen

Regelmäßiger Ausdauersport sollte in keinem naturheilkundlichen Therapieplan fehlen. Günstig ist Ausdauersport im niedrigen bis mittleren Intensitätsbereich (50% der maximalen Leistungsfähigkeit) und von langer aerober Dauer (Walken, Wandern, Rad fahren, Schwimmen, Tanzsport). Regelmäßige körperliche Betätigung wie längere Spaziergänge und Gartenarbeit sind ebenfalls zu empfehlen.