

# Heilpflanzen bei erhöhtem Blutzucker

*Die Zuckerkrankheit - in der Fachsprache Diabetes mellitus genannt - ist die häufigste und bedeutsamste Stoffwechselstörung in der heutigen Zeit. Sie äussert sich durch einen erhöhten Zuckergehalt im Blut und kann, wenn sie nicht richtig behandelt wird, zu verheerenden Spätschäden führen: Durch Ablagerungen in den Blutgefässen besteht bei Diabetikern eine erhöhte Gefahr für: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfälle und Nierenversagen. Ebenso ist die Zuckerkrankheit in den westlichen Industrienationen die häufigste Erblindungsursache infolge mangelnder Durchblutung der Netzhaut. Sehr gefürchtet sind ausserdem Störungen der Nervenleitung und mangelnde Durchblutung in den Beinen, die - nicht rechtzeitig erkannt - zur Amputation eines Fusses führen können.*



Steviastrauch

**N**ormalerweise unterscheidet man zwei Formen der Zuckerkrankheit. Beim Typ-1-Diabetes wird in der Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert, es liegt also ein vollständiger Insulinmangel vor und das Insulin muss durch Spritzen künstlich zugeführt werden. Diese Form tritt meist vor dem 30. Lebensjahr auf und wird deshalb auch Jugend-Diabetes genannt. In der Schweiz sind davon etwa 15000 Menschen betroffen.

Die Ursache ist bis heute nicht genau bekannt, man hat jedoch beobachtet, dass der Typ-1-Diabetes gehäuft und sehr spontan nach gewissen Viruserkrankungen (z.B. Masern) auftritt, bedingt durch eine Autoimmunreaktion mit einer Zerstörung der Insulin produzierenden Langerhansschen Inseln in der Bauchspeicheldrüse.

Beim Typ-2-Diabetes wird zwar genügend Insulin produziert, doch kann es nur eine ungenügende Wirkung entfalten, da es entweder nicht ausreichend aus den Langerhansschen Zellen ins Blut abgegeben wird oder weil zu wenig Insulinrezeptoren vorhanden sind, an die es sich andocken kann.

Der Typ-2-Diabetes tritt vorwiegend im höheren Lebensalter auf, man spricht deshalb gerne auch von Altersdiabetes. Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes beginnt die Erkrankung langsam über mehrere Vorstufen, die unauffällig sein können und daher häufig übersehen werden. Man geht davon aus, dass in der Schweiz etwa 250000 Menschen daran erkrankt sind, Tendenz steigend. Als eine häufige Ursache gilt Übergewicht, wobei gleichzeitig eine erbliche Komponente vermutet wird.

## **Tees gegen erhöhten Blutzucker?**

Von unseren Grossmüttern und Urgrossmüttern traditionellerweise bekannt und auch heute immer noch verwendet für Teemischungen gegen erhöhten Blutzucker werden Nusskruzchen, Tormentillwurzel, getrocknete Bohnenschalen und Heidelbeerblätter. Die moderne Forschung hat diesen Kräutern lange Zeit jegliche Wirkung abgesprochen, einfach weil man sich aufgrund der Inhaltsstoffe keine Wirkung vorstellen konnte. Dies ist bei den Nusskruzchen und bei der Tormentillwurzel bis heute der Fall.

Harmlos und bei Typ-2-Diabetes durchaus sinnvoll zu trinken sind Tees aus Heidelbeerblättern und Bohnenschalen. Auch hier war die Wirkung gegen Diabetes lange Zeit umstritten, in jüngster Zeit konnte jedoch nachgewiesen werden, dass in den Heidelbeerblättern und in den Bohnenschalen der Gehalt an Chrom überdurchschnittlich hoch ist und für die Wirkung verantwortlich sein dürfte.

Das Spurenelement Chrom ist wichtig für den Glukosetoleranz-Faktor (GTF) und fördert die Aufnahme von Glukose (Traubenzucker) aus dem Blut in die Zelle. Ebenso spielt Chrom eine Rolle beim Fettstoffwechsel, indem es den Cholesterin- und Fettsäuregehalt im Blut zu senken vermag.

Chrommangel ist ein typische Erscheinung für unsere industriell aufbereitete Nahrung. So enthält z.B. weisser Kristallzucker viel weniger Chrom als Rohrzucker, ebenso verhält es sich beim Weissbrot gegenüber dem Vollkornbrot. Bei Chrom-

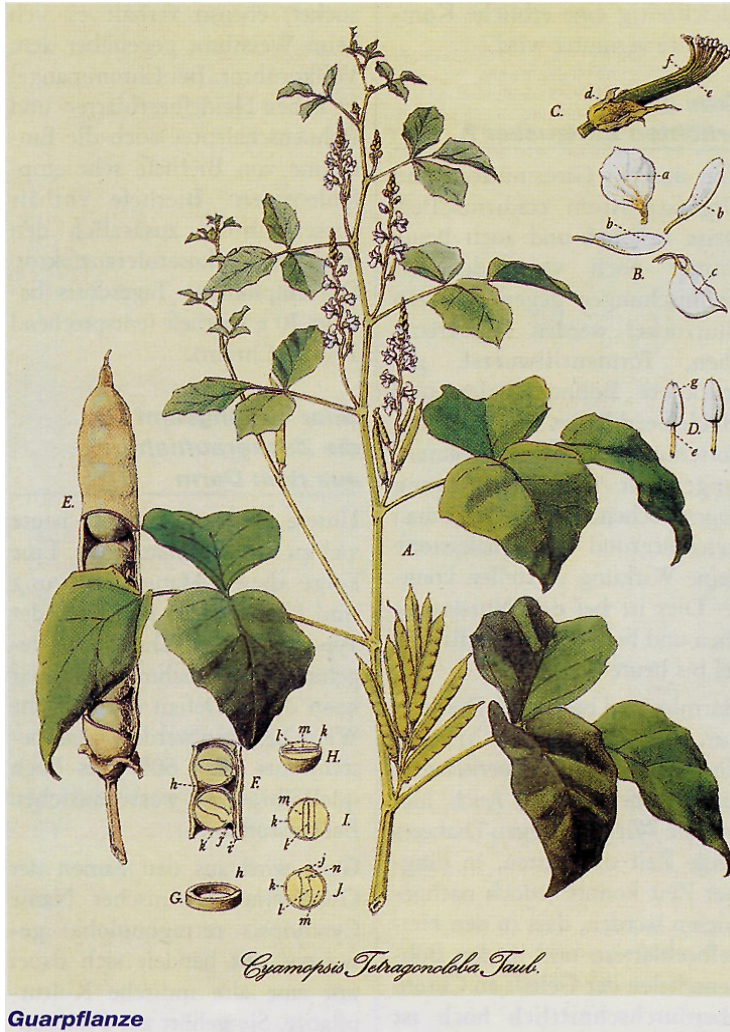
mangel ist neben Heidelbeerblätter- und Bohnenschalentees auch die Einnahme von Bierhefe sehr empfehlenswert. Bierhefe enthält ausser Chrom zusätzlich den fertigen Glukosetoleranzfaktor. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 20 g Bierhefe (entsprechend 200 µg Chrom).

## **Guar verlangsamt die Zuckeraufnahme aus dem Darm**

Unsere Nahrung enthält heute viel zu wenig Ballaststoffe. Eine Folge dieser Mangelernährung sind Übergewicht und auch der Typ-2-Diabetes. Durch die regelmässige Einnahme von Guar kann dieses Defizit auf einfache Weise behoben werden. Guar besteht aus über 60% aus hoch quellfähigen, wasserlöslichen Ballaststoffen.

Guar wird aus den Samen der Guarbohne (lateinischer Name *Cyamopsis tetragonoloba*) gewonnen. Es handelt sich dabei um eine alte indische Kulturpflanze. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae) und ist mit unseren Bohnen und Erbsen nah verwandt. Die Pflanze ist einjährig und wird bis zu 60 cm hoch. Sie hat wie unsere Gartenbohne dreiteilige Blätter, die 5-10 cm langen Samenhülsen stehen bei der Reife jedoch aufrecht und enthalten 5-12 erbsengrosse Samen. Zur Gewinnung von Guar wird von den Samen der Keimling und die Samenschale entfernt.

Guar zeichnet sich durch sein hohes Wasserbindungsvermögen aus. Pro Gramm kann es bis zu 26 g Wasser absorbieren. (Weizenkleie Binder im Vergleich dazu pro Gramm nur



**Guarpflanze**

etwa 3 g Wasser.) Dies bedeutet, dass sich im Darm - vorausgesetzt man trinkt genügend Wasser dazu - durch die Einnahme einer relativ kleinen Dosis Guar ein sehr grosses Volumen entwickelt. Die gelartige Masse, die das Guarkernmehl in aufgelöstem Zustand bildet, überzieht die Darmwand und die einzelnen Bestandteile des Speisebreis mit einem hauchartigen Häutchen. Dadurch wird der Übergang des Zuckers aus der Nahrung in das Blut deutlich ver-

langsam. Der Zuckerübertritt geschieht so langsam, als ob die Mahlzeit in ganz geringen Mengen, über den Tag verteilt, eingenommen wurde. Heiss- hungergefühl und Blutzuckerschwankungen treten nicht auf. Dieser Umstand ist sowohl für Diabetiker als auch für Übergewichtige von besonderer Bedeutung. Die empfohlene Tagesdosis beträgt etwa 10-15 g Guar entsprechend 2-3 gehäuften Kaffeelöffeln voll verteilt auf die Mahlzeiten. Das Pulver kann

direkt in den Mund genommen und mit Mineralwasser hinuntergespült werden. Es ist auch möglich, Guar in ein Glas Flüssigkeit oder in ein Joghurt zu mischen. Das Pulver muss dann aber nach dem Kontakt mit Flüssigkeit sofort geschluckt werden, da es unmittelbar zu quellen beginnt. Wichtig ist auch, dass dazu mindestens 2 dl Flüssigkeit getrunken werden, da es sonst zu Verstopfung und schlimmstenfalls sogar zu einem Darmverschluss führen kann. Guar ist als Granulat in Apotheken und Drogerien erhältlich. Ein Beutel mit 300 g reicht für etwa einen Monat.

### Natürlich süssen mit Steviablättern

Welcher Diabetiker hat nicht zwischendurch ein Verlangen nach Süßem und süsst dann mit schlechtem Gewissen seinen Tee oder sein Birchermüesli mit künstlichem Süßstoff wie Assugrin usw.? Dies muss nicht sein, die Natur bietet mit den Steviablättern eine gesündere und ebenso wirkungsvolle Alternative an. Die Steviapflanze (lateinisch *Stevia rebaudiana*) enthält in ihren Blättern den Wirkstoff Steviosid. Dieser pflanzliche Süßstoff passt besser in die Geschmacksnerven als der gewöhnliche Rohrzucker und wird deshalb als 300-mal süß empfunden. Bei der Steviapflanze handelt es sich um einen 30-50 cm hohen Strauch aus Paraguay, bei dem die unteren Teile flaumig behaart und leicht verholzt sind. Er gehört zur Pflanzenfamilie der Körbchenblütler (Compositae) und ist mit dem bei uns heimi-

sehen Wasserdost (Eupatorium cannabinum) nah verwandt. Schon das Blatt schmeckt beim Kauen intensiv süß. Es kann jedem Tee zum Süßen beige-mischt werden. Pro Liter Tee wird etwa ½ Teelöffel voll benötigt.

Da die Steviablätter sehr dünn und zerbrechlich sind, lassen sie sich auch sehr leicht pulverisieren und eignen sich so zum Süßen eines Birchermüesli oder Kompottes. Ebenso können die Blätter einfach mit heissem Wasser übergossen, kurz ziehen gelassen und dann abfiltriert werden. Das so gewonnene «Zuckerwasser» kann beliebig zum Süßen von Kaffee sowie zum Hersellen von kalten Cremes, Sirup oder Glaces verwendet werden. Im Gegensatz zu künstlichen Süsstoffen sowie Süßholz sind von Steviablättern auch bei regelmäßigem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden. Steviablätter sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

### **Achtung: Heilkräuter ersetzen Medikamente und Kontrolle beim Arzt nicht!**

Wer bereits unter Diabetes leidet und mit Medikamenten (Tabletten oder Insulin) behandelt werden muss, darf diese keinesfalls absetzen und statt dessen sich nur mit Heilkräutern behandeln. Diese können jedoch problemlos als Ergänzung zur

medikamentösen Therapie verwendet werden. Wichtig ist, weiterhin den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu kontrollieren. Sollte der Arzt eine Senkung des Blutzuckers feststellen, wird er die Dosis Ihrer Medikamente neu anpassen.

Wer sollte seinen Blutzucker regelmässig überprüfen lassen?

- Menschen über 45 Jahre
- Angehörige von Diabetikern
- Menschen mit Übergewicht und/oder Neigung zu Bierbauch
- Frauen und Männer, die unter Bewegungsmangel leiden
- Patienten mit hohem Blutdruck oder hohen Blutfettwerten
- Frauen, bei denen in der Schwangerschaft zu hohe Blutzuckerwerte auftraten.

Zur Überprüfung des Blutzuckers stehen heute sehr einfache Messgeräte zur Verfügung, die eine schnelle Bestimmung erlauben. Bereits ein 3 Millionen-tel Liter Blut, gewonnen durch einen feinen Einstich in eine Fingerbeere, reicht zur vollständigen Ermittlung aus. Eine Zuckerkrankheit liegt vor, wenn der Blutzuckerwert nüchtern 120 mg/dl übersteigt oder nach einer Mahlzeit über 160 mg/dl beträgt. Solch erhöhte Werte bedürfen unbedingt der ärztlichen Behandlung, um gefährliche Spätfolgen zu vermeiden.



### **Diätregeln für Diabetiker und zum Vorbeugen gegen Diabetes**

Die wichtigste Massnahme für Diabetiker und zum Vorbeugen gegen Diabetes ist das Einhalten eines fixen Diätplanes:

- Nahrung dem Energiebedarf anpassen. Sie sollte aus mindestens 45% Kohlehydraten, höchstens 35% Fett und etwa 20% Eiweiss bestehen.
- Möglichst Vollwertkost mit viel Faserstoffen zu sich nehmen.
- Tabu sind schnell abbaubare Zucker wie Saccharose, Maltose und Glucose. Die Nahrungsaufnahme auf 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag verteilen
- Versuchen, das Idealgewicht zu erreichen.

*Text; Dr. Andreas Lenherr*

*Bilder: HepartAG, Stevisol AG*