

# Altersdiabetes

## Der natürliche Süßstoff Stevia reguliert den Blutzuckerspiegel

**D**ie Typ-2-Diabetes ist auch als Altersdiabetes bekannt. Dies deshalb, weil die Krankheit vorwiegend ältere Menschen betrifft. Zwar gibt es in den letzten Jahren einen dramatischen Anstieg der Diabetes im Jugendalter und es sind sogar schon Kinder betroffen, aber die Mehrzahl betrifft Senioren.

Von den rund 550.000 Diabetikern in Österreich leiden 500.000 am Typ-2. Bei diesem Typ stellt der Körper die Produktion des körpereigenen Insulins einfach ein. Die Zunahme bei den Jugendlichen wird auf Fehlernährung zurückgeführt - es gibt immer mehr fettleibige Kinder, die zu den Risikogruppen zählen. Bei den Erwachsenen ist es nicht anders - auch hier spielt eine falsche Ernährung die Hauptrolle. Mangelhafte Bewegung in Kombination mit zu süßem und zu fet-

tem Essen erhöhen den Blutzuckerspiegel. Die Folgen können schwerwiegend sein. Koronare Herkrankheit (Herzinfarkt), Schlaganfall, Nierenversagen, Amputationen und Erblindung sind einige Beispiele.

### Auf dicken Bauch achten

Der wichtigste Risikofaktor ist Übergewicht - vor allem ein Zuviel an Kilos im Bauchbereich. Die Ernährung ist also ausschlaggebend für die sich schleichend einstellende Krankheit. Zucker und Fette sind in versteckter Form in unseren Nahrungsmitteln vorhanden und können aufgrund unseres Lebenswandels nicht verbrannt bzw. abgebaut werden.

### Stevia anstatt Zucker

Schon lange weiß man um die Gefahren von Zucker und

mit Zucker gesüßten Speisen und Getränken. Hier gibt es eine Alternative, die noch wenig bekannt ist - Stevia. Stevia ist eine Pflanze aus der ein Extrakt gewonnen wird, das völlig natürlich und 300mal süßer als Zucker ist. Stevia - und das ist für Diabetiker entscheidend - führt zu keiner Erhöhung des Blutzuckerspiegels. Diabetiker können also mit Stevia gesüßte Speisen essen.

### Stevia wirkt bei Diabetes positiv

Das Honigkraut, wie es auch genannt wird, hat aber auch eine positive Wirkung auf einen hohen Blutzuckerspiegel. Das heißt, bei regelmäßiger Einnahme von Stevia, sinken die Blutfettwerte. Das hat Professor Jan Geuns mit seinem Team von der belgischen Universität Leuven herausgefunden. Geuns gilt als der europ. Steviaexperte.

### EU entscheidet noch

Stevia birgt also für Diabetiker eine große Hoffnung. Allerdings ist es bis heute in Europa noch nicht offiziell als Nahrungsmittel zugelassen. In anderen Ländern ist es längst erlaubt. Allerdings gibt es zwischenzeitlich bereits positive EU-Studien und es ist nur eine Frage der Zeit bis es freigegeben wird, meinen Beobachter des Marktes. Zwischenzeitlich kann man sich trotzdem Stevia organisieren - übers Internet zum Beispiel oder bei Anbietern wie der Fa. Stevias (0810 900311).

### Weitere Wirkungen

Stevia ist nicht nur wunderbar süß, sondern soll auch noch viele andere gesundheitliche Wirkungen haben. So wirkt es antibakteriell, soll den Bluthochdruck senken, verhindert Karies, unterstützt die Verdauung und beugt Übergewicht vor. ■

