

Diabetes.Help

(<https://www.diabetes.help/>).



Welche Nahrungsergänzungsmittel sind bei Diabetes Typ 2 geeignet?

Diabetiker haben einen erhöhten Glukosewert, der schlimmstenfalls zu Schäden an Herz, Augen und Nieren führt. Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln werben zum Teil damit, dass ihre Produkte dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und damit Organschäden vorzubeugen. Welche Mittel das sind und was Sie bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachten sollten, erfahren Sie im folgenden Artikel.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Eine Insulinresistenz führt im hohen Alter und bei Übergewicht zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes Typ 2).
- Behandelt wird Diabetes vor allem mit Medikamenten zur Senkung des Blutzuckerspiegels.
- Unterstützend können Diabetiker Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.
- Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch keine Arzneimittel, auch ist ihre Wirkung umstritten.
- Die Einnahme von Nahrungsergänzung bei Diabetes sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Die Behandlung von Typ-2-Diabetes

Die beiden wichtigsten Formen von Diabetes mellitus (<https://www.diabetes.help/arten/>) sind Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Diabetes vom Typ 2, auch Altersdiabetes genannt, tritt vorwiegend im höheren Alter auf. Bedingt durch eine Stoffwechselerkrankung reagieren die Zellen weniger empfindlich auf das körpereigene Insulin. Der Zucker gelangt dann nicht mehr aus dem Blut ins Gewebe, sodass die Zuckerkonzentration im Blut steigt. Um Organschäden zu vermeiden, versuchen Diabetiker, ihren Blutzuckerwert zu senken (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/blutzucker-senken/>) – mitunter auch mit einer Nahrungsergänzung.

Ein Typ-2-Diabetes wird aber nicht nur durch fortschreitendes Alter verursacht, sondern ist oft durch Übergewicht begünstigt. Im Anfangsstadium reicht daher oftmals eine Änderung des Lebensstils aus, um die Krankheit zu kontrollieren. Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind dafür ausschlaggebend. Vor allem ist es wichtig, Übergewicht abzubauen. Auch Medikamente zur Senkung des Blutzuckerspiegels werden zur Therapie eingesetzt. Verschlimmert sich der Diabetes, müssen Erkrankte Insulin spritzen. Begleitend können Diabetiker auch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um ihre Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen.



Was sind Nahrungsergänzungsmittel und wie helfen Sie bei Diabetes Typ 2?

Nahrungsergänzungsmittel sind, wie der Name schon andeutet, Lebensmittel und keine Arzneien. Die Konzentrate mit pflanzlichen oder anderen natürlichen Nährstoffen – etwa mit Vitaminen und Mineralstoffen – gibt es rezeptfrei zu kaufen. Sie werden als Kapseln, Tabletten oder Brausetabletten angeboten. Bei gesunden Menschen reicht eine ausgewogene Ernährung meist aus, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden. Ist ein Mangel durch eine Krankheit wie Diabetes mellitus bedingt, erwägen Betroffene gegebenenfalls die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Da sie nicht zu den Arzneimitteln zählen, sind Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Behandlung von Krankheiten zugelassen. Sie können jedoch das durch einen Nährstoffmangel bedingte Risiko einer Erkrankung reduzieren. Auch zur Prävention und zur Behandlung von Diabetes Typ 2 und seinen Begleitscheinungen werden Nahrungsergänzungsmittel erprobt. Leider gibt es nur wenige belegte Hinweise auf den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln für Diabetiker.

Diese Nahrungsergänzungen sollen bei Diabetes unter anderem folgende Wirkungen haben:

- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
- Das Spurenelement Zink wirkt sich auf die Bildung und die Wirkung von Insulin aus, außerdem auf die Insulinresistenz.
- Zimt soll den Blutzuckerspiegel normalisieren und die Insulinsensitivität steigern.
- Kurkumin unterstützt die Bildung von Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, die für die Produktion von Insulin zuständig sind.
- Ballaststoffe (beispielsweise Beta-Glucane) verhindern, dass der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit stark ansteigt.
- Alpha-Liponsäure kann bei diabetischer Neuropathie helfen.
- Produkte mit Aloe vera verbessern die Insulinsensitivität.
- Der Blättersaft der rosafarbenen Catharanthe steigert die Ausschüttung von Insulin und wirkt damit blutzuckersenkend.
- Die Schlingpflanze Gurmar verringert die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm ins Blut und wirkt sich somit positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.
- Vitamin D verbessert die Insulinwirkung und verlangsamt möglicherweise das Fortschreiten des Typ-2-Diabetes bei neu diagnostizierten Patienten und Personen mit Prä-Diabetes.

Viele dieser natürlichen Nährstoffe finden Sie auch in unseren [Ernährungstipps bei erhöhten Blutzuckerwerten](https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/blutzuckerwerte-hoch/) (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/blutzuckerwerte-hoch/>).

Das sollten Diabetiker bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachten

Nahrungsergänzungsmittel sind oft umstritten. Wirbt ein Produkt damit, den Blutzuckerwert bei Diabetes mellitus zu senken, ist es als Arzneimittel einzustufen – und als solches bedarf es einer Zulassung. Die Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln wird hingegen nicht behördlich geprüft.

Wichtig ist daher, dass Sie vor der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels immer mit Ihrem Arzt sprechen. Einige Vitamine und Mineralstoffe haben bei einer Überdosierung negative Folgen für die Gesundheit. Im schlimmsten Fall können Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung einiger Medikamente abschwächen beziehungsweise verstärken oder zu Nebenwirkungen führen. Wenn Ihr Arzt sein Einverständnis gibt, können Sie Nahrungsergänzungsmittel begleitend zur Behandlung von Diabetes einsetzen, um die Regulierung Ihres Blutzuckerwertes zu unterstützen.

► Quellen

Lernen Sie mehr über die Ernährung bei Diabetes:

(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/>)

Volkskrankheit Diabetes: Ernährung und Bewegung können helfen
(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/>)

Die Neigung zu Typ-2-Diabetes ist erblich bedingt – doch für die Entstehung der Krankheit ist der individuelle Lebenswandel ausschlaggebend. Indem Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, können Sie den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Was eine ausgewogene, auf

(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/glykaemischer-index/>)

Glykämischer Index: Der Maßstab für Ihren Blutzuckeranstieg
(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/glykaemischer-index/>)

Der glykämische Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigen lässt. Diabetiker können damit schnell die Wirkung der

(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/kohlenhydrate-und-diabetes/>)

Kohlenhydrate bei Diabetes: Menge und Qualität berücksichtigen
(<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/kohlenhydrate-und-diabetes/>)

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant und auch für Patienten mit Diabetes Typ 2 Bestandteil einer

Diabetes abgestimmte Ernährung ausmacht und was Sie bei einem Diabetes Typ 2 essen dürfen, erfahren Sie hier.

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/)

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/kohlenhydrate-und-diabetes/broteinheit/)

Wichtig für Diabetiker: Die Broteinheit im Alltag berechnen
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/kohlenhydrate-und-diabetes/broteinheit/)

Was ist eine Broteinheit? Und wie können Sie mit einem Broteinheiten-Rechner oder einer Broteinheit-Tabelle die Werte leicht berechnen? Das erfahren Sie hier.
Artikelübersicht Was der Begriff Broteinheit bedeutetWarum das Berechnen [...]

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/KOULENHYDRATE-UND-DIABETES/BROTEINHEIT/)

Besser Leben mit Diabetes – Weitere Artikel:

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/abnehmen/)

Abnehmen bei Diabetes: Sagen Sie der Stoffwechselkrankheit den Kampf an
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/abnehmen/)

unterschiedlichsten Nahrungsmittel beurteilen und damit die Blutzuckerkontrolle bei Diabetes [...]

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/GLYKAEMISCHER-INDEX/)

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/suessstoffe-bei-diabetes/)

Stevia bei Diabetes: Ist der Süßstoff eine Alternative zu Zucker?
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/suessstoffe-bei-diabetes/)

Stevia verspricht süßen Genuss ohne Reue. Der natürliche Zuckerersatz hat keine Kalorien und schadet den Zähnen nicht. Allerdings ist der Süßstoff bei Diabetes nur bedingt geeignet und sollte nicht nach [...]

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/SUESSSTOFFE-BEI-DIABETES/)

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/)

Reisen mit Diabetes: So sind Sie fit für die Reise
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/)

Diabetes ist kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Zwar können Zeitverschiebung, Klimaveränderung und exotische Speisen zu

ausgewogenen Ernährung. Für Menschen mit Diabetes ist allerdings nicht nur die Menge, sondern auch die [...]

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/KOULENHYDRATE-UND-DIABETES/)

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/vitamine/)

Diabetes und Vitamin D: Die Rolle von Mikronährstoffen
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/ernaehrung/vitamine/)

Vitamine und Mineralstoffe sind für Ihre Gesundheit essenziell wichtig. Gesunde Menschen decken ihren Bedarf idealerweise mit einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise – in der Realität ist dies allerdings [...]

WEITERLESEN
(HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ERNAEHRUNG/VITAMINE/)

(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/insulin-unterwegs/)

Der richtige Transport von Insulin: Kühltasche, Handgepäck und Co.
(https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/insulin-unterwegs/)

Für übergewichtige Diabetiker sind die ersten Therapiemaßnahmen eine konsequente Gewichtsreduktion sowie die Hinführung zu einem gesunden Lebensstil. Auch nach langjährigem Krankheitsverlauf kann sich der Stoffwechsel bei Typ-2-Diabetikern wieder normalisieren. Das [...]

WEITERLESEN
([HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/ABNEHMEN/](https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/abnehmen/))

stärkeren Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Wenn Sie sich aber gut vorbereiten und alles für [...]

WEITERLESEN
([HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/REISEN/](https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/))

Eine Reise mit Diabetes erfordert eine gute Vorbereitung. Besonders die Mitnahme von Insulin stellt für Betroffene eine Herausforderung dar – auch bei einem kurzen Ausflug. Die Idealtemperatur von Insulinfläschchen oder [...]

WEITERLESEN
([HTTPS://WWW.DIABETES.HELP/LEBEN-MIT-DIABETES/REISEN/INSULIN-UNTERWEGS/](https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/reisen/insulin-unterwegs/))

Diabetes.Help

Diabetes-Wissen & Ratgeber von A-Z.

ÜBER DIABETES.HELP
Über uns (<https://www.diabetes.help/ueber-uns/>)
Impressum (<https://www.diabetes.help/impressum/>)
Datenschutz (<https://www.diabetes.help/datenschutz/>)

THEMEN
Arten (<https://www.diabetes.help/arten/>)
Behandlung (<https://www.diabetes.help/behandlung/>)
Blutzuckerwerte (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/>)
Leben mit Diabetes (<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/>)

BELIEBTE ARTIKEL
Diabetes Typ 2 (<https://www.diabetes.help/arten/diabetes-typ-2/>)
Diabetes Typ 1 (<https://www.diabetes.help/arten/diabetes-typ-1/>)
HbA1c-Wert (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/hba1c/>)
Schwangerschaftsdiabetes (<https://www.diabetes.help/arten/schwangerschaftsc>)
Diabetes-Symptome (<https://www.diabetes.help/behandlung/symptome/>)
Blutzuckermessgerät (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/blutzuc>)
Blutzucker-Normwerte (<https://www.diabetes.help/blutzuckerwerte/blutzuc>)
normal/)