

# Übergewicht bei Diabetes vermeiden

**PRENZLAU (FG).** Beim „Bürgerforum“ vom Krankenhaus Prenzlau drehte sich diesmal alles um das Thema Diabetes. Schwerpunkte waren Vermeidung und Behandlung der Zuckerkrankheit, Blutzuckerregulierung und Komplexbehandlung von Gewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung. In der Medizinischen Schule Uckermark in Prenzlau sprach dazu der Diabetesexperte des Krankenhauses Dozent Dr. habil. Otto J. Titlbach.



FOTO: FRANZISKA GERHARDT

„Das Schlimmste ist eine Unterzuckerung“, erklärte der Kardiologe und Diabetologe. „Dazu muss vor allem Übergewicht vermieden werden.“ Man solle nicht nur auf den Zucker schauen, sondern auch den Blutdruck und den Fettstoffwechsel beachten. All diese Werte müssten dabei als Einheit gesehen werden. Besonders gefährlich sei das „tödliche Blutfett“ Cholesterin, das als Hauptrisiko für einen Herzinfarkt gilt. Es finde sich zum Beispiel in Eigelb.

Der Experte warnte auch vor vermeintlichen Wundermitteln wie Ginkgo: „Das bringt gar nichts, kaufen Sie das bloß nicht! Auch Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind der größte Quatsch.“ Zur Senkung des Risikos eines Schlaganfalls nütze dagegen viel Bewegung, eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, ein geringer Alkoholkonsum und die Abstinenz von Nikotin.

**Dr. Otto Titlbach**