



# JAPRAK



www.lichttherapie.com  
fax: 0421-22 104 26  
tel: 0421-22 104 22

http. www.lichthansa.de / com. e Mail. info@lichthansa.de LTT LICHT THERAPIE LEICHT GEMACHT Tel. (+49) 0421- 2210040 -2210422 Fax. 042- 2210041- 2210426

## **SPEZIAL DM 8.2003**

### Diabetes mellitus

Eine erfolgreiche Therapie des Diabetes mellitus vom Typ II beruht auf mehreren gleichwertigen Grundsätzen: eine gesunde, der Erkrankung angepasste Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, die Erkrankung zu stabilisieren, so dass etwaige Folge-Komplikationen im Verlaufe der Erkrankung nicht auftreten bzw. diese so gering wie möglich gehalten werden.

**Vergessen Sie die alten Vorstellungen von einer fast ungenießbaren, einseitigen, auf vollständigen Verzicht ausgelegten Ernährung! die heutige Form der Ernährung des Diabetiker könnte man als gesunde und vielseitige Ernährung bezeichnen, die man eigentlich allen Menschen empfehlen könnte.**

Einige wichtige Grundsätzlichkeiten haben aber immer noch Ihre Gültigkeit:

versuchen Sie Ihre täglichen Mahlzeiten zu gleichen Zeiten einzunehmen

auch wenn es Ihnen besonders gut schmeckt, sollten Sie nicht die

doppelte der sonst üblichen Menge zu sich nehmen und dafür am nächsten Tag fasten; dies bringt den besteingestellten Diabetes "außer Tritt".

verteilen Sie Ihre Mahlzeiten (außer den Hauptmahlzeiten: Frühstück-Mittagessen und Abendessen) auf zusätzliche Zwischenmahlzeiten, damit die Bauchspeicheldrüse (Pancreas) nicht zu Höchstleistungen gezwungen wird, sondern durch die zeitliche Verteilung der Kohlenhydrate ökonomischer arbeiten kann; Sie erreichen dadurch einen wesentlich ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und vermeiden überhöhte oder zu tiefe Zuckerwerte;

trinken Sie reichlich Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßte Flüssigkeiten wie Tee..... Zuallererst einmal versuchen Sie, Ihre Ernährung dem körperlichen Bedarf anzupassen: Wenn Sie in früheren Jahren –so wohl durch Ihre beruflichen Aufgaben als auch durch vermehrt körperlich beanspruchende Tätigkeiten- eine andere Ernährung für sich als adäquat erachtet haben, hat sich im Laufe der

Jahre doch einiges geändert: die körperliche Belastung durch einen körperlich anstrengenden Beruf ist für die Mehrzahl der Menschen deutlich reduziert, viele haben sitzende bzw. körperlich nur noch wenig fordernde Berufstätigkeiten. Außerdem benötigt der älter werdende Mensch nicht mehr die Nahrungsmengen, die ein Heranwachsender noch gebraucht hat.

Wichtig ist jedoch nicht nur die altersentsprechende Anpassung der Nahrungsmengen, sondern darüber hinaus die **altersgerechte Zusammensetzung Ihrer**

**Nahrung:**

essen Sie nur wenige Fette:

> verzichten Sie insbesondere auf tierische Fette, wie sie in Butter, Speck, fettreichen Fleisch- und Wurstwaren und fettreichem Käse zu finden sind;

verwenden Sie Pflanzenöle und/oder fettarme Margarine;

> nehmen Sie vollwertige Getreideprodukte (z.B.

> Vollkornbrot, Haferflocken,

> Vollkornnudeln) und ballaststoffreiche

Lebensmittel (Kartoffeln, Nudeln) zu sich;

> essen Sie Salate und frisches Gemüse (als Rohkost oder schonend gegart) und Hülsenfrüchte;

> trinken Sie Mineralwasser oder ungesüßten Tee - vermeiden Sie Alkohol

- wenn Sie Milch oder Milchprodukte kaufen, versuchen Sie fettarme

oder fettreduzierte Produkte

- beschränken Sie sich auf mageres Fleisch und fettarme/fettreduzierte Wurstwaren und fettarme Fische; essen Sie höchstens 3 Eier pro Woche;

verteilen Sie die Nahrungsaufnahme von frischem Obst oder ungezuckerten Obstkonserven;

besonders wichtig ist die kalorienreduzierte Ernährung und eine Ihren Möglichkeiten angepasste, verstärkte körperliche Aktivität.

Wenn Sie auf ein richtiges Nährstoffverhältnis achten, werden Sie Ihre Mahlzeiten täglich:

aus mindestens 50 %

Kohlehydraten höchstens 30 % Fett und höchstens 20 % Eiweiß

zubereiten. Der derzeitige

Diskussion über die Bedeutung der Broteinheiten im Zusammenhang

mit der Ernährung des Diabetikers

wollen wir nicht vorgreifen; nach

wie vor sollten Sie mit Ihrem Arzt

die für Sie sinnvolle

Zusammenstellung der Mahlzeiten

besprechen und ggf. anhand von

Kohlenhydrat - "Austauschtabelle"

Ihren Speiseplan modifizieren.

Ein wichtiges Behandlungsprinzip ist,

lange genug zu verordnen: der volle

klinische Nutzen einer

Lichttherapie zeigt sich meist

erst nach ein bis zwei Wochen. Die Patienten sind aber wegen der Verlängerung der Behandlungszeit oft nicht bereit, das Instrument weiter zu applizieren. Später aber ist eine gut verträgliche Option hier Lichtthermotherapie, die zudem in der Bevölkerung eine gute Akzeptanz finden.

### **Die Lichtthermotherapie DM- Depression alternative Therapie.**

Unter den unzähligen Lichttherapie Instrumenten erwies sich Lichtthermotherapie in verschiedenen Tests als besonders gut antidepressiv wirksam. Da die Wirkung Lichtdosierung abhängig ist, wird das relevante in ausreichender Dosierung jeweilige Instrument benötigt. Bei Lichtthermotherapie Instrument einer Dosierung Einstellung sehr einfach und präzise. Als wirksam für die Depressionsbehandlungen gelten heute Tagesdosen von zwei bis sechs volle Applikationen. Bei Langzeittherapie (LZT) bestrahlt man die Haut arealweise a 3- 15 Minuten lang mit sichtbar fokussiertem Licht. Die würde in kürzerer Zeit zu einer starken Lichtabsorption führen. Um eine Therapie-Zeitverkürzung zu erreichen, so das Licht tiefer in die Haut eindringt, verhindert ein elektronischer Zeitschalter, Distanzhalter ( Dosiemetrie ) unerträgliche Erwärmung der oberen Hautschichten. Später kann als Erhaltungsdosis, Kurzzeittherapie (KZT) auch mit täglichen 1 bis 2maligen Intervallen benutzt werden kann.

Wie auch immer Ihr persönlicher Therapieplan aussehen mag die Entscheidungen eine Lichtthermotherapie abzusetzen, sollten Sie niemals allein sondern stets in Absprache mit ihrem behandelnder Arzt treffen.