

# Diabetes mellitus

Dr. Abidin Geles

Copyright - All Rights Reserved: This document and all other data on the homepage are not to publish or reproduce without the permission of the author Dr. Abidin Geles.

[www.medwissen.ch](http://www.medwissen.ch)

[abidin.geles@gmail.com](mailto:abidin.geles@gmail.com)

# Diabetes mellitus

## Definiton

## Symptome

- **Energielosigkeit**
- 

## Diagnose

## Therapie

## Prävention der Folgeerkrankungen:

Um Diabetes Typ II im Frühstadium zu entdecken und Folgeerkrankungen wie zB. Herzinfarkt, Sehstörungen oder Nierenversagen vorzubeugen, sollte man ab dem 40 Lebensjahr bis 75 LJ alle 3 Jahre kontrollieren oder anschauen.

- Ausgewogene Ernährung
  - Gemüse
  - Salat
  - Ballaststoffe
  - Fett
  - Eiweiss
  - Kohlenhydrate

Frühstück:

- Vollkornbrot
- Frischkäse
- Salat
- Fleisch
- Joghurt
- Leinöl
- Spinat

Regulierende Lebensmittel

- Heidelbeeren
- Grapefruits
- Hafer
- Erdmandeln
- Baumnüsse
- Flohsamenschalen
- Rohe Zwiebeln
- Chilli
- Ingwer
- Zimt
- Kurkuma
- Bockshornklee

## Süßes

- Direkt nach dem Mahlzeit
- bestehend aus:
  - Kohlenhydrate
  - Ballaststoffe
  - Fett
  - Proteinen
- bei Heißhunger
  - Tee trinken (Pfefferminz)
  - Kaffee mit Kokosöl
  - Wasser mit Prise Salz
  - Bitterstoffe
  - Zähne putzen
  - Bewegung
- Sport
  - Nach dem Essen spazieren gehen
  - Kraftübungen
  - Verdauung wird in Schwung gebracht

Bei Fragen / Feedback bitte E-Mail an [abidin.geles@gmail.com](mailto:abidin.geles@gmail.com)

DANKE

Abidin Geles

[www.medwissen.ch](http://www.medwissen.ch)