

Geleitwort aus Österreich

Als ich von Helmut Nussbaumer die Anfrage bekam, ein Vorwort zu seinem Buch *Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes* zu schreiben, fragte ich mich: Wie legt er dieses wichtige Thema in seinem Buch an? Historisch gesehen fällt mir dazu Apollinaire Bouchardat ein, einer der ersten Diabetologen, der sich schon im 19. Jahrhundert mit möglichen Therapieansätzen zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 beschäftigt hat. Bestärkt durch seine Forschungsergebnisse empfahl er eine Reduktion von stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Er beobachtete, dass Patienten, die Lebensstilmaßnahmen ergriffen, eine Verbesserung der metabolischen Kontrolle erzielen konnten. Dies hat er infolge in seinem Buch *De la Glycosurie ou diabète sucré, son traitement hygénique* veröffentlicht. Ein weiterer Pionier in der Diabetologie, Elliot P. Joslin, fasste die Ergebnisse von 1000 seiner eigenen Fälle in seiner 1916 erschienene Monographie *The Treatment of Diabetes Mellitus* zusammen, in der er eine um 20% geringere Sterblichkeit bei Patienten beobachtete, die sich an einen strengen Mahlzeiten- und Sportplan hielten.



Dr. Goran Tomašec

Der Diabetes mellitus Typ 2 hat sich zu einer Epidemie entwickelt, und die WHO sieht in der Krankheit Diabetes mellitus Typ 2 eine globale Bedrohung. Deshalb ist es umso wichtiger, sich eingehender mit der Wurzel der Erkrankung auseinanderzusetzen. In meiner langjährigen Beschäftigung als Internist und Diabetologe sowie seit 6 Jahren Tätigkeit als Ärztlicher Leiter eines Rehabilitationszentrums für Stoffwechselerkrankungen sehe ich in der Einhaltung der Ernährung wie auch in regelmäßiger körperlicher Aktivität die „2“ Grundsäulen der Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2. Damit können massive Verbesserungen in Bezug auf Blutzuckerwerte, Blutdruckwerte, Lipide und auch eine Reduktion des Körpergewichts erzielt werden (unter Beibehaltung, mitunter sogar Reduktion der medikamentösen Therapie). Helmut Nussbaumer hat eine langjährige Erfahrung in der Diabetologie als anerkannter Diätologe, Diabetesberater sowie Gesundheitspädagoge. In seinem Buch spannt er im 1. Teil den Bogen über die Empfehlungen zu allen Lebensmitteln und auch so genannten Genussmitteln wissenschaftlich belegt bis hin zu praktischen Umsetzungsempfehlungen.

Im 2. Teil kommt ein nicht minder wichtiger Part zur Sprache, nämlich die Diabetesberatung. Wie erreicht man den Patienten? Diese Frage stellt sicher einen wichtigen Eckpunkt in der Behandlung dar. Das Lesen dieses Buches ist spannend, wissenserweiternd und gerichtet an alle, die sich mit Diabetes beschäftigen und Patienten schulen. Es zeigt eine hervorragende Aufarbeitung der derzeitigen evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen in der Diabetologie.

Dr. med. Goran Tomašec

Hallein, 9. Mai 2018