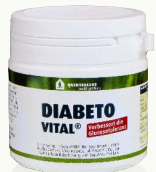


## GEBRAUCHSANWEISUNG



### DIABETO VITAL

- Blutzuckereinstellung natürlich unterstützen
- Die Extraportion Vitalstoffe für Diabetiker
- DIABETO VITAL mit Omega-3-Fettsäuren
- Monatspackung

DIABETO VITAL ist eine bilanzierte Diät speziell für Diabetiker, die Ihre Blutzuckereinstellung auf natürliche und einfache Weise unterstützen möchten. Die Verluste an Vitalstoffen sind bei Diabetikern besonders hoch.

DIABETO VITAL liefert die Vitalstoffe Zink, Chrom, Magnesium, die Vitamine C und E sowie wertvolle Omega-3-Fettsäuren, um den speziell bei Diabetikern erhöhten Bedarf auszugleichen.

### Für wen sind DIABETO VITAL Kapseln empfehlenswert?

DIABETO VITAL Kapseln sind für Diabetiker (Typ 2) empfehlenswert, die Ihre Blutzuckereinstellung auf **einfachem und natürlichem Weg** verbessern möchten. Die Verluste an bestimmten Vitalstoffen sind bei

Diabetikern besonders hoch. Hierdurch wird eine Blutzuckereinstellung erschwert. DIABETO VITAL sorgt für einen Ausgleich, normale Blutzuckerwerte werden unterstützt.

Ihr Arzt hat festgestellt, dass Sie dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte haben, was man als Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) bezeichnet. Das Positive daran ist, dass Sie es nun wissen und sich gut schützen können. Eigentlich ist es ganz einfach, die Zuckerkrankheit durch zwei Maßnahmen erheblich zu verbessern, ja in vielen Fällen sogar zu heilen: regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung.

Das Problem dabei ist, Lebensgewohnheiten tatsächlich zu ändern. Dabei hilft Ihnen DIABETO VITAL mit der speziellen Nährstoffkombination. Hierdurch werden die hohen Vitalstoffverluste ausgeglichen und damit die natürliche Blutzuckerregulation verbessert. Das spüren Sie bereits innerhalb der ersten Tage. Wer sich besser fühlt, bewegt sich auch mehr, ist agiler und so verbessert sich schrittweise Ihre Gesundheit.

Bei der Bewegung ist Regelmäßigkeit besonders wichtig und es empfiehlt sich zusammen mit dem Partner oder mit einer Gruppe für Bewegung zu sorgen. Falls Sie Probleme mit den Gelenken, Krampfadern, Rheuma oder andere Beschwerden

haben, in kleinen Schritten anfangen. Regelmäßigkeit ist das Wichtigste. Jeder Schritt zählt!

Was die Ernährung anbelangt, halten Sie mit DIABETO VITAL den Schlüssel in der Hand.

### Was bewirkt DIABETO VITAL?

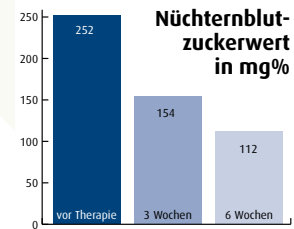
Die Verluste an bestimmten Vitalstoffen sind bei Diabetikern besonders hoch, wodurch sich die Blutzuckereinstellung weiter verschlechtert, wenn Sie nichts unternehmen. Es ist daher wichtig, mit DIABETO VITAL für den täglichen Ausgleich zu sorgen. Besonders hoch sind die Verluste an

- Zink
- Chrom
- Magnesium
- Vitamin C
- Vitamin E
- Omega-3-Fettsäuren

### Zink – verbessert die Insulinwirkung

Zink verbessert die Insulinspeicherung in der Bauchspeicheldrüse und die Insulinwirkung. Zink ist damit äußerst wichtig. Der Zinkbedarf eines Erwachsenen beträgt 10 mg täglich. Diabetiker gehören zu den Risikogruppen, weil die Zufuhr zu niedrig und gleichzeitig die Zinkverluste über den Harn besonders hoch sind. Diabetiker verlieren im Vergleich zu Gesunden

um bis zu 150 Prozent mehr Zink. Wenn Zucker im Harn auftritt, ist der Zinkverlust noch einmal größer. Im Rahmen einer Studie führte die sechswöchige Gabe von Zink bei 61 Altersdiabetikern zu einer Senkung der durchschnittlichen Nüchternblutzuckerwerte<sup>1</sup>. In anderen Untersuchungen fiel sowohl der Nüchtern- als auch der Blutzuckerspiegel (nach einer Mahlzeit) unter Zinkgabe deutlich ab. Daher ist die Einnahme von 15 mg Zink täglich sinnvoll.



### Chrom – damit Insulin seine Wirkung vollständig entfalten kann

Chrom gehört zu den essentiellen Spurenelementen. Es muss täglich zugeführt werden.

Chrom muss zugegen sein, damit Insulin seine Wirkung vollständig entfalten kann. In Studien konnte die Blutzuckereinstellung und der Langzeitblutzuckerwert HbA1c bei erwachsenen Diabetikern durch

<sup>1</sup> Perger, F.: Zinkmangel und Störungen in Immunreaktionen und bei Diabetes. Zeitschr. f. Erfahrungsheilkunde, 5, 285-290, 1987.

die tägliche Gabe von Chrom verbessert werden<sup>2</sup>. Verschiedene Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass Chrom die Wirkung von Insulin normalisiert und hohen Blutzuckerwerten und Blutfettwerten entgegenwirkt.

Der Bedarf an Insulin wird durch eine optimale Chromversorgung deutlich verringert. Diabetiker haben grundsätzlich einen erhöhten Bedarf an Chrom. Die Chromversorgung über Nahrungsmittel ist in Deutschland mangelhaft.

### Magnesium – Mangel verschlechtert Blutzuckerwerte

Für Diabetiker entscheidend: **Bei einem Magnesiummangel verschlechtert sich der Diabetes, die Blutzuckerwerte steigen.** In der sogenannten ARIC-Studie (Atherosclerosis Risk in Communities) hatten Teilnehmer mit Magnesiummangel ein um 55 Prozent höheres Ri-

<sup>2</sup> Anderson RA, Cheng N, Bryden NA, Polansky MM, Cheng N, Chi J, Feng J (1997). Elevated intakes of supplemental chromium improve glucose and insulin variables in individuals with type 2 diabetes. Diabetes 46(11):1786-1791,

Anderson RA (1998). Chromium, glucose intolerance and diabetes. J Am Coll Nutr 17(6):548-555

Anderson RA, Roussel AM, Zouari N, Mahjoub S, Matheau JM, Kerkeni A (2001). Potential antioxidant effects of zinc and chromium supplementation in people with type 2 diabetes mellitus. J Am Coll Nutr 20(3):212-218.

siko, an Diabetes zu erkranken. Die Women's health Study mit 39.345 Frauen zeigte, dass eine höhere Magnesiumzufuhr mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden war. Ist der Blutzuckerspiegel nicht optimal eingestellt, **verliert der Körper rasch viel Magnesium** über den Harn. **Beheben lässt sich ein Mangel ganz einfach mit zwei Kapseln DIABETO VITAL pro Tag.**

Magnesium ist das Multitalent unter den Mineralstoffen. Es ist an mindestens 300 Stoffwechselprozessen beteiligt. Ein Mangel äußert sich entsprechend vielfältig. Wadenkrämpfe, Krämpfe im Unterleib, während der Menstruation, schmerzende Hände und Beine, Kribbeln, Taubheitsgefühl, innere Unruhe, Ängste, Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen sind ebenso möglich wie ein gestörter Herzrhythmus und ein schwaches Immunsystem. Insbesondere Diabetiker sind überdurchschnittlich häufig von einem Magnesiummangel betroffen.

### Schutzvitamine C und E – erhöhter Bedarf

Vitamin C ist im Zusammenspiel mit Vitamin E das wichtigste zellschützende Vitamin. Beide werden bei Diabetikern schnell verbraucht und müssen täglich ausreichend zugeführt werden. Bei Diabetikern liegen deutlich erniedrigte Konzentrationen an

Vitamin C vor, 40 Prozent der Diabetiker haben eine zu geringe Vitamin-E-Zufuhr. Beide Vitamine schützen jede Zelle, unterstützen das Immunsystems und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

### Omega-3-Fettsäuren – verbessern die Insulinwirkung

Omega-3-Fettsäuren sind im Hinblick auf eine Verbesserung der Zuckertoleranz und Insulinwirkung, Unterstützung des Immunsystems und Optimierung der Herz-Kreislauf-Gesundheit besonders wichtig. Gleichzeitig senken Omega-3-Fettsäuren die Entzündungsbereitschaft, schützen Nerven, Gehirn und Augen.

DIABETO VITAL liefert Ihnen täglich:

NÄHRSTOFF	TAGESZUFUHR	% RDA*
Zink	15 mg	150%
Chrom	200 µg	500%
Magnesium	180 mg	48%
Vitamin C	80 mg	100%
Vitamin E	15 mg	125%
Omega-3-Fettsäuren	300 mg	-
davon Eicosapentaensäure (EPA)	180 mg	-
davon Docosahexaensäure (DHA)	120 mg	-

\* Prozentanteil der empf. Tagesdosis für gesunde Erwachsene

**ZUTATEN:** Fischölkonzentrat mit Omega-3-Fettsäuren, Kapsel (Gelatine), Magnesiumoxid, Feuchthaltemittel Glycerin, Emulgatoren Sojaöl, Sojalecithin und Stearinsäuremonoglycerid, Ascorbinsäure, Wasser, Zinkoxid, D/L-alpha-Tocopherolacetat, Farbstoffe Titandioxid E171, rotes und gelbes Eisenoxid (E172), Chromchlorid.

Zwei Kapseln entsprechen <0,1 BE. DIABETO VITAL ist natürlich zuckerfrei.

Einfach und sicher rundum gut versorgt mit DIABETO VITAL.

## Wie werden DIABETO VITAL Kapseln eingesetzt?

Erwachsenen wird empfohlen, zwei Kapseln täglich zu einer Mahlzeit (am besten zum Frühstück) mit etwas Flüssigkeit zu verzehren. Zur Unterstützung der Gesundheit empfiehlt sich die langfristige Zufuhr.

**WICHTIGER HINWEIS:** Eine Ergänzung des oft erhöhten Bedarfs an Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien für Diabetiker durch DIABETO VITAL kann den bewährten Behandlungsplan nicht ersetzen. Es gelten die Grundsätze für die Ernährung von Diabetikern in Verbindung mit einer angemessenen Lebensweise, ausreichender körperlicher Bewegung, Gewichtskontrolle und Einnahme von Medikamenten, soweit sie vom Arzt verordnet werden.

## Häufige Fragen

### Welche Blutzuckerwerte sind normal?

Beim Menschen betragen die Normalwerte:

- nüchtern: 70–99 mg/dl,
- nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis): bis maximal 160 mg/dl

Blutzucker-Werte gemäß den Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

MESSUNG	NORMALE WERTE	VERDACHT	DIABETES
nüchtern	unter 100 mg/dl	100–110 mg/dl	über 110 mg/d
2h nach dem Essen oder nach Zuckerbelastungstest (gemessen in Kapillarblut)	unter 140 mg/dl	140–200	über 200 mg/dl
Blutzuckerlangzeitwert HbA1c (gesprochen Ha-BeH-Aah-eins-Zeh)	unter 6,5 %	6,5–7,5 %	über 7,5 %

Einen zu hohen Blutzuckerwert nennt man *Hyperglykämie*, einen zu niedrigen *Hypoglykämie*. Beides ist problematisch. Der Blutzuckerlangzeitwert HbA1c sagt aus, wie der durchschnittliche Blutzucker in den letzten drei Monaten lag und ist daher besonders aussagekräftig.

Wenn der Blutzucker 180 mg/dl überschreitet, taucht auch Zucker im Harn auf. Dies ist nur ein grobes Anzeichen.

### Was kann ich tun, wenn die Werte erhöht sind?

Ihr Insulin hat an Wirksamkeit eingebüßt. Der menschliche

Körper gleicht diese geringere Wirksamkeit des Insulins zunächst aus, indem er mehr Insulin herstellt. Dies führt zu **einem hohen Verschleiß und gleichzeitig einem hohen Verbrauch an bestimmten Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen.**

Von ganz besonderer Bedeutung sind hierbei die »Diabetikermineralstoffe« Zink, Chrom und Magnesium. Diese können zwar keinen Diabetiker heilen oder alleinig therapieren, trotzdem spielen diese lebensnot-

wendigen Mineralstoffe eine entscheidende Rolle bei der Blutzuckerregulation und der Insulinwirkung. Es ist bekannt, dass Chrom über den sogenannten Glucosetoleranzfaktor im Blut einen starken Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat.

### Wodurch entsteht die Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes)?

Kurz und knapp beantwortet durch zu wenig Bewegung. Nährstoffe werden normalerweise aus den Mahlzeiten in die einzelnen Körperzellen transportiert. Der Schlüssel, der die Türen im Körper öffnet, heißt Insulin. Wenn die Nährstoffe in

den Zellen aber durch zu wenig Bewegung noch nicht verbraucht sind, nehmen diese ungerne neue Nährstoffe auf. Der Schlüssel Insulin kann die Türen dann nicht mehr richtig öffnen. Die Türen klemmen sozusagen. Der Körper stellt dann einfach sehr viel mehr Insulin her, um gewaltsam die Nährstoffe in die Zellen zu schleusen.

Bei Diabetikern ist das Insulin also nicht mehr so wirksam. Die Bauchspeicheldrüse stellt in den ersten Jahren dann einfach durchgängig mehr Insulin her, um die geringere Wirkung auszugleichen. Während dieser Zeit ist nach außen hin alles normal, die Blutzuckerwerte sind sogar recht gut, **aber das Körpergewicht steigt stetig und unaufhaltsam an.** Nach einigen Jahren ist die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage, diese Mengen herzustellen. Dies ist der Zeitpunkt, wo die Zuckerkrankheit offen zu Tage tritt. Der Arzt spricht von Diabetes. Das merkt man zunächst nicht, denn ein hoher Blutzucker verursacht keine direkten Beschwerden. Daher wird der Diabetes meist zufällig bei einer Untersuchung erkannt.

Typisch sind:

- Zucker im Harn
- vermehrter Durst
- **Austrocknung** (trockene Zunge, Hautfalten, die nach dem Aufheben stehen bleiben)

- **Müdigkeit** und Schwindel beim Aufstehen
- **häufigen Infektionen** (Abszesse, Furunkel, Pilzinfektionen),
- **verzögerte Wundheilung** (offenes Bein).

Positiv daran ist, dass durch regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung dieser Prozess teilweise umgekehrt werden kann. Eine entscheidende Hilfe dabei ist DIABETO VITAL, die Nährstoffkombination speziell für Diabetiker – der tägliche Ausgleich für die erhöhten Vitalstoffverluste beim Diabetiker.

### Kann ich DIABETO VITAL zusätzlich zu meinen Tabletten einnehmen?

Ja! Die Kapseln sind gut verträglich und können im Allgemeinen zusammen mit Medikamenten wie z.B. vom Arzt verordneten Antidiabetika eingenommen werden. Wichtig ist nur, dass die Blutzuckerwerte regelmäßig von Ihnen gemessen werden, um ggf. Anpassungen in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt vornehmen zu können.

### Sind DIABETO VITAL Kapseln auch in Apotheken erhältlich?

Ja, unter der Bestellnummer PZN 4407514.

### Benötigt man ein Rezept?

Nein. DIABETO VITAL können Sie versandkostenfrei direkt bestellen oder in Apotheken erwerben unter der Bestellnummer PZN 4407514.

### Erstattet die Krankenkasse DIABETO VITAL?

Nein.

### Wann darf DIABETO VITAL nicht eingenommen werden?

DIABETO VITAL eignet sich nicht zum Einsatz bei akuten Hypoglykämien sowie bei Allergien gegen die Bestandteile.

### Ich spritze nach der konventionellen Insulintherapie Mischinsulin zweimal täglich. Ist DIABETO VITAL für mich sinnvoll?

Grundsätzlich ja. In Ihrem Fall **muss** aber die Einnahme vorher mit dem behandelnden Arzt ab-

gestimmt werden. Da die Insulinmengen bei Ihnen festgelegt sind, kann eine verbesserte Ansprechbarkeit auf Insulin zu Unterzuckerungen führen.

### Ich spritze Insulin nach dem Basis-Bolus-Konzept (intensivierte Therapie). Ist DIABETO VITAL für mich sinnvoll?

Ja. Die Vitalstoffverluste sind bei Diabetikern, die Insulin spritzen besonders hoch. Wichtig ist, dass Sie die Blutzuckerwerte wie beim Basis-Bolus-Konzept erforderlich regelmäßig messen, um Anpassungen vornehmen zu können, da sich die Ansprechbarkeit auf Insulin verbessert. Es kann sein, dass der BE bzw. KE Faktor für die Berechnung der erforderlichen Insulinmengen mit DIABETO VITAL kleiner wird.

#### SCHREIBEN SIE UNS:

Quintessenz health products GmbH  
Badeniastr. 27, 41564 Kaarst, info@q-health.com  
Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

**WWW.DIABETO.DE**