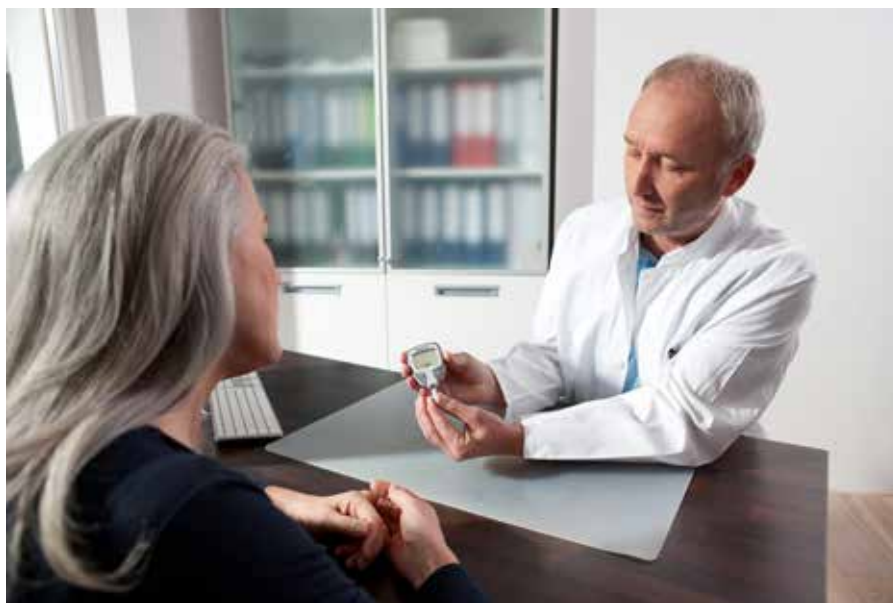


# Typ-2-Diabetes

## Was passiert in meinem Körper?



# Diagnose Diabetes



Was wissen Sie über Diabetes? Über Insulin, Glukose und das Blutzucker-Messen? Sicher kennen Sie diese Begriffe - aber wissen Sie auch, was genau in Ihrem Körper passiert, wie er Energie aufnimmt und verbraucht? Mit dieser Broschüre lernen Sie die Grundlagen des Glukose-Stoffwechsels kennen und den Diabetes besser verstehen. Erfahren Sie mehr über die Gefahren und möglichen Komplikationen des Diabetes, die Behandlungsmöglichkeiten und was Sie selbst zu einem günstigen Verlauf beitragen können.

Selbstverantwortung ist wichtig. In Ihrem Alltag begegnen Sie zahlreichen Situationen die den Blutzucker beeinflussen. Mit solchen Situationen können Sie aktiv umgehen. Je besser Sie die Zusammenhänge rund um den Diabetes verstehen, desto einfacher wird es Ihnen fallen, damit umzugehen. Das Ziel ist, den Blutzucker möglichst nahe am Normbereich zu halten und damit mögliche Spätfolgen idealerweise zu vermeiden.

# Insulin und Blutzucker

## Wie hängt das zusammen?

Wissen Sie, was „Diabetes mellitus“ heisst? Die griechisch-lateinische Bezeichnung bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Der Name stammt aus der Antike. Diabetes wurde damals mit einer Geschmacksprobe des Urins diagnostiziert, da Personen mit erhöhtem Blutzucker einen süsslich schmeckenden Urin ausscheiden. Das ist heute natürlich nicht mehr nötig. Mit Süsssem im weiteren Sinne hat Diabetes wirklich zu tun – nämlich der Glukose in unserem Blut, dem Blutzucker.

Beim Diabetes ist der Stoffwechsel des Zuckers gestört. Von da kommt der Name „Zuckerkrankheit“.

Man unterscheidet grob zwischen dem Typ-1-Diabetes, einer Autoimmunerkrankung, bei der immer Insulin gespritzt werden muss, und dem Typ-2-Diabetes, einer meist vererbten Stoffwechsel-Störung, die stark im Vormarsch ist. Das liegt daran, dass Typ-2-Diabetes durch falsche Ernährung, fehlende Bewegung und andere Zivilisationskrankheiten, wie etwa Übergewicht, zusätzlich gefördert wird.

## Glukose treibt uns an

Der menschliche Organismus kann sich an die täglichen Anforderungen gut anpassen. Je nach Lebensalter und körperlicher Aktivität stellt er uns Energie bereit, zum Beispiel für unser Wachstum oder für unsere täglichen Aktivitäten.

Wenn wir uns ausruhen, brauchen wir weniger Energie. Wenn wir uns beeilen oder anstrengen müssen, brauchen wir mehr.

Diese Energie wird grösstenteils aus Nahrungsmitteln gewonnen, in erster Linie aus Kohlenhydraten.

Unsere Nahrung besteht aus drei Hauptbestandteilen:

• **Kohlenhydrate** • **Fett** • **Eiweiss**

Die aufgenommene Nahrung wird in unserem Körper in die einzelnen Bausteine aufgespalten. Zum Beispiel werden alle Kohlenhydrate in Glukose zerlegt.

Das Blut transportiert den Zucker (Glukose) bis in jeden Winkel des Körpers. Überall warten die Körperzellen auf die Glukose, um sie in Energie umwandeln zu können.

## Zuviel Glukose im Blut

Glukose (auch Traubenzucker genannt) ist unser wichtigster Energielieferant. Glukose ist der kleinste Teil eines Kohlenhydrates. Beim Essen nehmen wir Energie in Form von Kohlenhydraten auf. Diese Kohlenhydrate finden sich zum Beispiel in Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Brot, Früchten, Milch, Joghurt, Süssspeisen oder in Kleinstmengen auch in Gemüse. Unser Körper zerlegt diese Kohlenhydrate und produziert daraus Glukose. Diese gelangt aus dem Verdauungstrakt ins Blut und erhöht den Blutzuckerspiegel.



Glukose = umgangssprachlich Traubenzucker

# Insulin spielt die Schlüsselrolle

Glukose kann nur mit Hilfe eines besonderen Mechanismus in die Zellen gelangen. In den Zellwänden gibt es für sie spezielle "Türen".

**Um der Glukose die Türen in den Zellen zu öffnen, ist ein Schlüssel notwendig. Dieser Schlüssel ist das Hormon Insulin.**

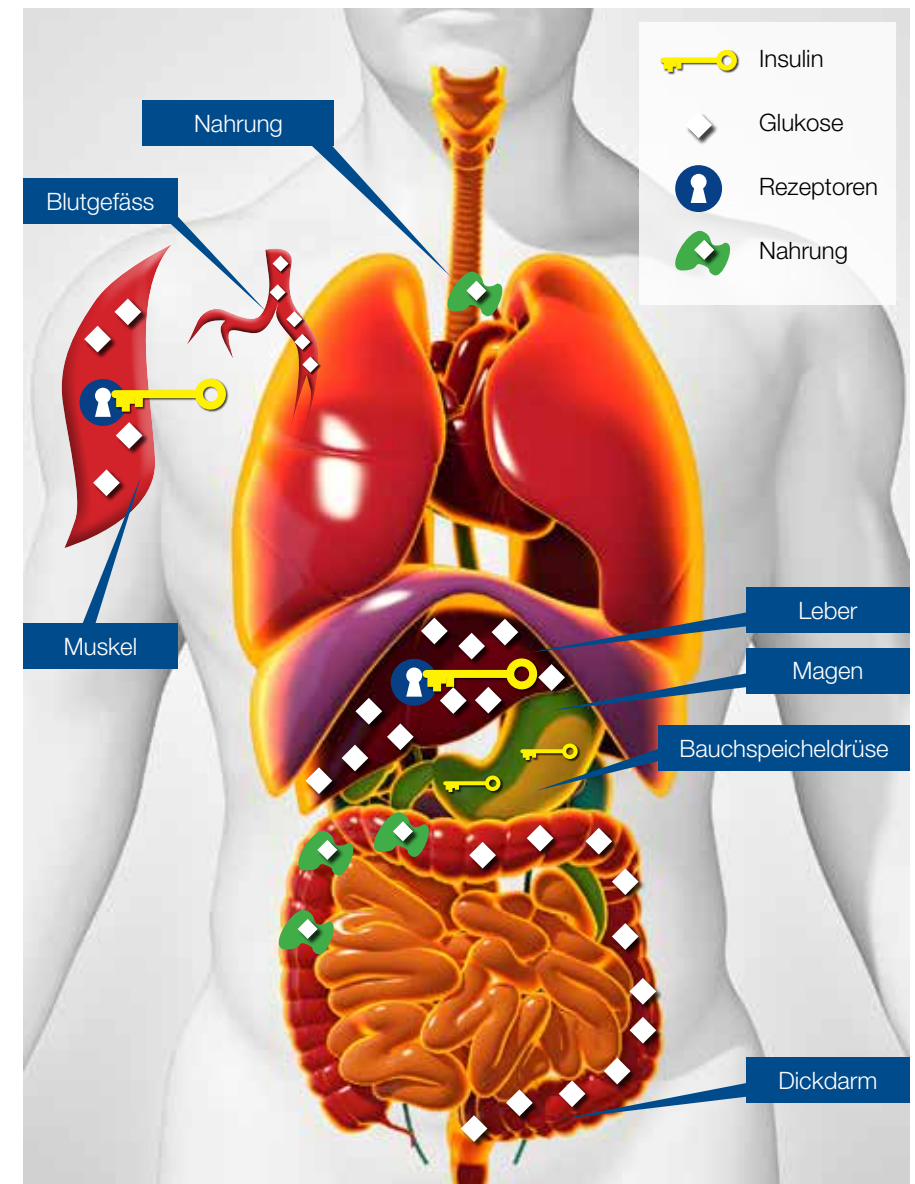
Die Bauchspeicheldrüse produziert, je nach Menge der im Blut vorhandenen Glukose, Insulin und gibt dieses ins Blut ab.

Ist viel Glukose vorhanden, gibt die Bauchspeicheldrüse viel Insulin in die Blutbahn ab. Es werden viele Schlüssel gebraucht, um der Glukose die Zell-Türen zu öffnen. Insulin reguliert auch die Glukosespeicherung in der Leber. So wird verhindert, dass die Glukose im Blut zu hoch ansteigt.

Insulin sorgt also dafür, dass unsere Zellen mit Energie versorgt werden und als Folge davon der Zucker im Blut sinkt. Ist kein Insulin vorhanden oder kann es zu wenig wirken, bleibt die Glukose im Blut. Glukose sollte den Zellen immer gleichmässig zur Verfügung stehen. Bei zu hohen oder zu tiefen Blutzuckerwerten können Symptome und Komplikationen auftreten.



# Glukose-Stoffwechsel



# Diabetes – eine Stoffwechselstörung mit vielen Gesichtern

## Der Typ-1-Diabetes

5% aller Menschen mit Diabetes haben einen Typ-1-Diabetes, bei welchem das eigene Immunsystem die Insulinproduzierenden Zellen zerstört. Die Hälfte aller Personen mit einem Typ-1-Diabetes entwickelt ihre Krankheit vor dem 20. Lebensjahr, meist nach einer an sich harmlosen Erkrankung. Deshalb wurde diese Form früher als Jugend Diabetes bezeichnet. Heute weiss man, dass man bis ins hohe Alter an diesem Diabetes-Typ erkranken kann.

Menschen mit Typ-1-Diabetes haben einen zu hohen Blutzuckerspiegel, weil die Bauchspeicheldrüse kein oder viel zu wenig Insulin produzieren kann.

Beim Typ-1-Diabetes sind also zu wenige oder gar keine Schlüssel mehr vorhanden. Die Türen zu den Zellen bleiben verschlossen und die Glukose kann nicht zur Energieversorgung in die Zellen transportiert werden. Sie bleibt im Blut zurück. Der Blutzucker-Spiegel steigt. Um diese körpereigene Fehlfunktion auszugleichen, müssen Menschen mit Typ-1-Diabetes von Anfang an und lebenslang Insulin spritzen. Durch das zugeführte Insulin können die Körperzellen wieder ausreichend mit Glukose, also Energie, versorgt werden.

## Der Typ-2-Diabetes

Ein Typ-2-Diabetes kann sich über Jahre entwickeln. Bei Betroffenen besteht häufig eine familiäre Veranlagung, d.h. dass jemand von den direkten Verwandten, wie

Eltern, Grosseltern oder Geschwister, auch an Diabetes leidet. Bei vielen Patienten geht eine Phase mit erhöhtem Insulinspiegel voraus. Die Körperzellen werden zunehmend weniger empfindlich auf Insulin. Man spricht von einer Insulinresistenz. Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel fördern diese Insulinresistenz. Trotz hohem Insulinspiegel wirkt das Hormon Insulin zu schwach. Die Bauchspeicheldrüse versucht den vermeintlichen Mangel auszugleichen und produziert noch mehr Insulin. Schliesslich kann die Bauchspeicheldrüse erschöpfen und die Insulinproduktion sinkt.

Mehr körperliche Bewegung, eine bewusste Ernährung und eine Reduktion des Körpergewichts können die Insulinresistenz vermindern oder gar aufheben. Durch einen angepassten Lebensstil und eine gute Diabetestherapie kann das Fortschreiten des Diabetes in den meisten Fällen verlangsamt werden. Trotzdem sind die meisten Menschen mit Typ-2-Diabetes auf Medikamente angewiesen.

## Wenn der Insulin-Schlüssel nicht mehr passt

Im Körper ist zwar genügend Insulin vorhanden, es wird jedoch zu spät ausgeschüttet. Zusätzlich sind die Türschlösser verändert. Der Insulinschlüssel passt nicht mehr. Die Glukose kann nicht in ausreichendem Masse in die Zellen gelangen, sondern bleibt im Blut. Es entsteht ein hoher Blutzuckerspiegel.

# Mögliche Folgen eines erhöhten Blutzuckerspiegels

Diabetes ist eine ernst zu nehmende chronische Erkrankung und kann zu verschiedenen, möglicherweise lebensbedrohlichen, Komplikationen führen. Man weiss aber von grossen Studien, dass diese Komplikationen durch einen gesunden Lebensstil und einen gut eingestellten Blutzucker vermindert werden können.

Der erhöhte Blutzucker kann die kleinen und grossen Blutgefässe und die Nerven schädigen.

## Mögliche Folgen sind:

- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Verschlechterung der Nierenfunktion
- Abnahme der Sehfähigkeit bis zur Erblindung
- Durchblutungsstörung der Füsse und Beine
- Gefühlsstörungen an Füssen und Händen
- Erhöhte Infektanfälligkeit und Pilzkrankungen
- Störungen der Potenz oder Libido



## Was können Sie tun?

Lernen Sie den Diabetes kennen und werden Sie selbst aktiv! Bei vielen Menschen mit Typ-2-Diabetes im Anfangsstadium der Krankheit lässt sich mit einer erfolgreichen Umstellung des Lebensstils die Verabreichung von Medikamenten oder Insulin nämlich verhindern – oder zumindest reduzieren.

Ziel ist es, die Aufnahmefähigkeit der Zellen für Glukose zu verbessern. Das "Schloss" muss so verändert werden, dass der Insulinschlüssel wieder passt.

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes können dies durch

- Umstellung der Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Bewegung
- Blutzuckerselbstkontrolle
- Rauchstopp
- Schulung erreichen.



## Ernährung

Auch mit Diabetes sollen Sie das Essen weiterhin genießen können. Die Basis der Diabetes-Therapie ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Die richtige Ernährung ist ein komplexes und wichtiges Thema, zu dem diese Broschüre nur einige grundsätzliche Tipps geben kann. Eine ausführliche Ernährungsberatung und das intensive Messen Ihres Blutzuckers zeigt Ihnen, was Sie beachten sollten, welche Nahrungsmittel und welche Zubereitungsarten geeignet sind. Die Ernährungsberatung und Blutzucker-Selbstkontrolle können Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre speziellen Vorlieben beim Essen in eine für Sie angepasste Ernährung einbauen können.

## Zwei Faktoren sind wichtig:



**1.** Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes unterscheiden sich kaum von den allgemeinen Ernährungsempfehlungen für ein gesundes Leben. Ihre Familie kann also das Gleiche essen wie Sie. Die Empfehlungen werden in der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt.

Was können Sie beim Essen beachten? Essen Sie drei Hauptmahlzeiten pro Tag und pausieren Sie dazwischen für mindestens vier Stunden. So hat Ihr Blutzucker auch eine Chance, sich auf einen normalen Bereich zu senken. Falls Sie Hunger haben, thematisieren Sie das mit Ihrer dipl. Ernährungsberatung. Sie finden gemeinsam bestimmt eine gute Lösung. Trinken Sie 1.5 bis 2.0 Liter energiefreie Getränke pro Tag. So fühlen Sie sich gleich fitter und satter.

Meiden Sie Süssgetränke, Smoothies, Fruchtsäfte, Schoko- und Joghurtgetränke, sie erhöhen Ihren Blutzucker blitzschnell. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine grosse Portion Gemüse und Salat. So reduzieren Sie die Kohlenhydratmenge der Mahlzeit und Ihr Blutzucker bleibt stabiler.

Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion Eiweiss wie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu oder andere eiweisshaltige Produkte. Sie lassen Ihren Blutzucker langsamer ansteigen und sättigen langanhaltend.

Reduzieren Sie den Stärketeil wie Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Polenta etc. auf Ihrem Teller. Kleinere Mengen an Stärkehaltigem lassen Ihren Blutzucker weniger hoch ansteigen. Je nach Ihrem Bewegungsmuster kann das  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  des Tellers beinhalten. Für individuelle Mengenangaben sprechen Sie mit Ihrer dipl. Ernährungsberatung.

Wenn Sie eine kleine Portion Süsses, z.B. 1 Reiheli Schoggi oder 2-3 Guetzli oder 1 Portion Frucht (1 Handvoll) essen möchten, essen Sie diese in direktem Anschluss an Ihre Hauptmahlzeit.

Früchte enthalten ebenfalls Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie diese gerade nach einer Mahlzeit als Dessert. Vermeiden Sie die Früchte als Zwischenmahlzeit.

Falls Sie Gewicht reduzieren möchten, seien Sie sparsam mit Fett, Öl, fetthaltige Speisen und Alkohol. Ihr Gewicht wird es Ihnen danken.

## Zwei Faktoren sind wichtig:

**2.** Kohlenhydrate werden zu Glukose abgebaut und erhöhen Ihren Blutzucker. Es geht also darum, den Kohlenhydratgehalt Ihrer Mahlzeiten zu senken und Zwischenmahlzeiten wegzulassen.

Kleinere Kohlenhydratmengen führen zu einem schwächeren Blutzuckeranstieg. Neben der Menge an Kohlenhydraten ist die Kohlenhydrat-Qualität oder auch glykämischer Index genannt ebenfalls entscheidend für Ihre Blutzucker-Einstellung. Der glykämische Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel nach dem Essen ins Blut gelangt. Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index «schiessen» ins Blut und sättigen wenig. Wenn Ihre schnelle Insulinantwort nicht gewährleistet ist, schnellt Ihr Blutzucker nach dem Essen in die Höhe, was sich ungünstig auf Ihre Gesamtblutzuckereinstellung auswirkt.

Bevorzugen Sie deswegen Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index.



Nahrungsmittel mit einem tiefen glykämischen Index erhöhen den Blutzucker langsam und sättigen langandauernd, was sich positiv auf Ihren Blutzucker ausweist.



### Tiefer glykämischer Index

Vollkornbrot, Vollreis, Hülsenfrüchte wie Linsen, Borlottibohnen oder Kichererbsen, Gemüse, Joghurt.

Drei-Komponenten-Mahlzeiten mit einem Teil Stärkehaltigem, Gemüse- und Eiweissportion.

Kohlenhydrate mit Fett (z.B. Schwarzwäldertorte) oder Eiweiss (z.B. eiweissangereichertes Joghurt) kombiniert.



### Hoher glykämischer Index

Süssgetränke, mit Zucker gesüsster Café oder Tee, Fruchtsäfte, Schokoladen- oder Joghurtgetränke, Sorbet, flüssige Konsistenzen wie Kartoffelstock, Risotto, weich gekochte Teigwaren oder Püriertes wie Smoothies.

Grosse Kohlenhydrat-Mahlzeiten wie Spaghetti-Teller, Risotto, Lasagne, Pizza usw.

Clever gewählt, können Sie eine genussreiche Mahlzeit geniessen und trotzdem einen Blutzucker im Normbereich erreichen.

# Bewegung

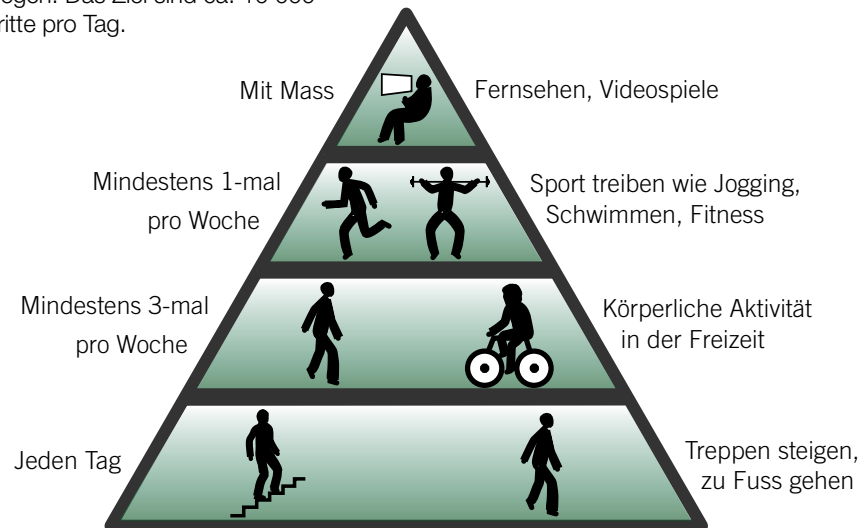
Ein möglicher Grund für die hohe Verbreitung von Typ-2-Diabetes ist mangelnde Bewegung im Alltag. Wer sich kaum bewegt, verbrennt weniger Kalorien und nimmt schneller an Gewicht zu. Da bei Bewegung jeglicher Art die Muskeln gefordert sind, sinkt zudem der Blutzucker viel schneller ab, als wenn man sich nicht bewegt. Bei gleichzeitiger Einnahme von gewissen Medikamenten oder wenn Insulin gespritzt wird, ist es allerdings wichtig, den Blutzucker im Auge zu behalten, sonst könnten die Werte schnell zu tief sinken. Dies besonders bei grossen körperlichen Anstrengungen oder Sport.

Es wird empfohlen, sich pro Tag mindestens 30 Minuten körperlich zu betätigen, am Stück oder 3 x 10 min. Ein Schrittzähler kann Ihnen zu Beginn Orientierung leisten, ob Sie sich genug bewegen. Das Ziel sind ca. 10'000 Schritte pro Tag.

Beginnen Sie im Alltag damit. Wer kleine Anstrengungen im Alltag nicht konsequent um-, sondern angeht, tut bereits viel Gutes für seinen Körper:

- Treppe steigen statt Lift fahren
- Beim Bus oder Tram eine Station früher aussteigen
- Für kurze Strecken nicht das Auto nehmen, sondern zu Fuss gehen
- Gartenarbeit erledigen
- Wandern, regelmässige lange Spaziergänge

Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche körperlichen Aktivitäten für Sie geeignet sind.



# Blutzuckerkontrolle

Unsere Blutzucker-Werte werden von vielen Faktoren beeinflusst. Neben der Ernährung spielen Bewegung, Medikamente, aber auch Stress oder emotionale Ereignisse eine Rolle. Um das komplexe Zusammenspiel des Blutzucker-Stoffwechsels im Griff zu haben und zu verstehen, ist das regelmässige Kontrollieren des Blutzuckers unerlässlich. Man unterscheidet dabei zwei Arten:

## A) Die Blutzuckerselbstkontrolle

Die (Selbst-)Messung des Blutzuckers ist ein zentraler Bestandteil jeder Diabetes-Therapie. Sie ermöglicht es, jederzeit einen aktuellen Blutzucker-Wert zu ermitteln. Erst verlässliche und aktuelle Messwerte erlauben es Ihnen als Mensch mit Diabetes, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und angemessen zu reagieren, wenn der Blutzucker zu hoch oder zu tief sein sollte. Mehr über die Blutzuckerselbstkontrolle finden Sie auf der nächsten Seite.

## B) Der HbA1c-Wert

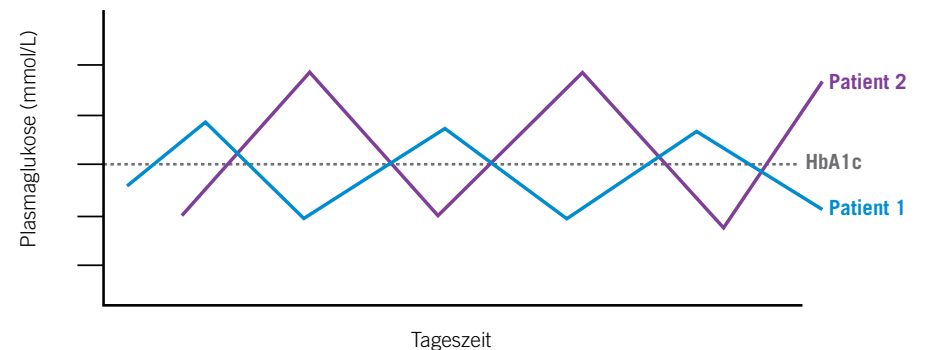
Alle drei bis sechs Monate wird Ihr Arzt den HbA1c-Wert messen. Mit einem Laborgerät wird ermittelt, wieviel Glukose an den Blutfarbstoff (Hämoglobin) der roten Blutkörperchen im Blut gebunden ist. Da die roten Blutkörperchen eine Lebensdauer von ca. drei Monaten haben, ergibt sich daraus eine durchschnittliche Blutzucker-Konzentration der letzten drei Monate.

Mit dem HbA1c-Wert lässt sich der durchschnittliche Blutzucker beurteilen, nicht aber die Blutzuckerschwankungen während des Tages.

**Ziel sollte ein HbA1c-Wert unter 7% sein.**

Patienten ohne Unterzuckerungs-Risiko können noch tiefere Werte anstreben. Besprechen Sie den für Sie günstigen Zielwert mit Ihrem Arzt.

## Das HbA1c sagt nichts aus über Blutzuckerschwankungen im Tagesverlauf



# Blutzuckerselbstkontrolle

Menschen mit Diabetes, die ihren Blutzucker selbst messen, sind motivierter und erreichen einen niedrigeren durchschnittlichen Blutzucker, also auch niedrigere HbA1c-Werte. Das belegen Studien. Die Gründe liegen auf der Hand: Regelmässige Selbstkontrolle fördert das Bewusstsein für den eigenen Stoffwechsel. Die Blutzuckerselbstkontrolle gibt Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, wie sich Ihre Ernährung, die körperliche Bewegung oder die Therapie auf den Blutzucker auswirkt. Sie erleben Erfolge und manchmal auch Rückschläge. Trotzdem können Sie, auch bei zu hohen Werten, daraus Ihre Schlüsse ziehen:

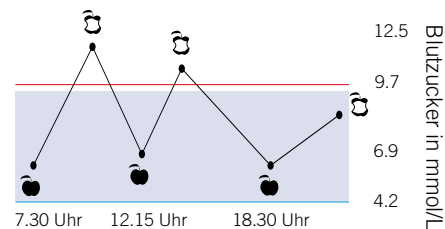
- Welche Nahrungsmittel treiben meinen Blutzucker in die Höhe?
- Bei welchem Essen bin ich gut eingestellt? Auf welche Menüs kann ich mich verlassen?
- Welche Auswirkung hat z.B. ein ausgedehnter Spaziergang, eine Wanderung, Skifahren oder Schwimmen?
- Wie reagiert mein Körper auf Stress, Alkohol oder wenig Schlaf?
- Wann muss ich Insulin spritzen oder Medikamente einnehmen?

Blutzuckermessungen sind heute denkbar einfach. Die Utensilien lassen sich bequem in einem kleinen Etui mitführen. Ihre Fachperson wird Ihnen ein geeignetes Gerät empfehlen und Sie in die Handhabung einführen.

## Wie oft sollte ich den Blutzucker messen?

Speziell neu diagnostizierte Menschen mit Diabetes sind unsicher: Wann muss ich testen? Und wie oft pro Tag?

Eine generelle Antwort auf diese Fragen gibt es nicht. Die Testfrequenz hängt ab vom Diabetes-Typ, von der Behandlung und davon, wie Sie Ihren Alltag gestalten. Es empfiehlt sich aber, beim Testen auf Regelmässigkeiten zu achten. Diese erlauben später eine Auswertung der Ergebnisse und Rückschlüsse auf das Essverhalten und vieles mehr. Hier ein Beispiel eines solchen Tagesprofils:



## Allgemein kann das Messen in folgenden Situationen hilfreich sein:

- Am Morgen nüchtern
- Vor den Hauptmahlzeiten sowie evtl. 2 Stunden\* danach, um zu erfahren, wie der Körper auf das Essen reagiert
- Vor dem Schlafengehen
- Jeweils vor und nach sportlichen Aktivitäten

\* nach WHO

# Diabetestherapie

Beim Typ-1-Diabetes produziert der Körper kein oder fast kein Insulin mehr. Hier muss schon zu Beginn der Krankheit Insulin gespritzt werden. Es gibt im Moment keine andere Therapie. Das heisst: Insulin wird Menschen mit Typ-1-Diabetes ein Leben lang begleiten. Zur

Entlastung gibt es Insulinpens, aber auch Pumpen, die am Körper getragen werden und automatisch Insulin abgeben.

Beim Typ-2-Diabetes richtet sich die Therapie nach dem Stadium der Krankheit:

- Veränderung des Lebensstils: Zu Beginn kann der Blutzucker oft allein durch eine gesunde, regelmässige Ernährung, vermehrte körperliche Aktivität und eine Gewichtsreduktion normalisiert werden. Die Massnahmen zur Verbesserung des Lebensstils bleiben wichtig, auch wenn später zusätzlich eine medikamentöse Therapie (Tabletten/Insulin) durchgeführt werden muss.
- Solange noch Insulin vorhanden ist, können Medikamente helfen den Glukose-Stoffwechsel zu regulieren.

- Die Wirkungen der Medikamente sind sehr unterschiedlich, weshalb häufig eine Kombination verschiedener Medikamente verschrieben wird.
- Bleibt der Blutzucker zu hoch, muss die Therapie ergänzt werden.



## Blutzucker-Selbstkontrolle:

- Wichtig: Vor dem Autofahren! Unterzuckerungen am Steuer können sehr gefährlich sein! Der Wert sollte beim Wegfahren über 6 mmol/L sein.
- Bei einem Verdacht auf Hypo- oder Hyperglykämie (Unter- oder Überzuckerung)
- Bei einer Krankheit



# Was man sonst noch tun kann?

## Nicht rauchen

Ein Rauchstopp ist bei Diabetes besonders wichtig. Rauchen verstärkt die Schädigung der Gefässe und erhöht damit das Risiko eines Herzinfarkts oder die Gefahr einer Minderdurchblutung der Füsse und Beine. Nehmen Sie eine Raucherberatung in Anspruch. Sie kann Ihnen beim Ausstieg helfen.

## Gute Einstellung des Blutdrucks

Diabetes und hoher Blutdruck ist eine besonders ungünstige Kombination. Eine gute Einstellung des Blutdrucks ist bei Menschen mit Diabetes deshalb äusserst wichtig. Gegen hohen Blutdruck helfen übrigens dieselben Verhaltensweisen wie gegen den Typ-2-Diabetes: Gesund Essen und regelmässige Bewegung.

## Gewicht verlieren

Beim Typ-2-Diabetes kann schon eine Gewichtsabnahme von 5% den Blutzuckerstoffwechsel deutlich verbessern. Entsprechend ist regelmässige Bewegung als Teil der Therapie gleich doppelt wichtig. Machen Sie aber keine strenge Diät über kurze Zeit. So erzielte Erfolge gehen nach Ende der Diät in den meisten Fällen wieder verloren.

Erfolgversprechend sind nur längerfristig haltbare Veränderungen der Essens- und Lebensgewohnheiten, die man dafür auch in kleinen Schritten angehen kann. Streben Sie einen langsamen und kontinuierlichen Gewichtsverlust an. Eine gesunde Ernährung und

mehr körperliche Bewegung sind die Grundpfeiler für eine bessere Stoffwechsel-Einstellung.

## Regelmässige ärztliche Kontrolle

Menschen mit Diabetes benötigen regelmässige Kontrollen beim Arzt, um Spätfolgen des Diabetes zu minimieren. Dazu gehören auch Untersuchungen der Augen, Füsse und Nieren.

Verlangen Sie einen Diabetes-Pass. Darin kann der Arzt alle regelmässig durchgeführten Untersuchungen vermerken und gemeinsam mit Ihnen Ziele setzen. Nur ein gut eingestellter Diabetes ohne grosse Blutzuckerschwankungen bewahrt Sie längerfristig vor möglichen Komplikationen.



# Werden Sie Ihr eigener Experte!

---

## Gratulation

– wenn Sie es bis hier geschafft haben. Sie wissen jetzt bereits einiges über Diabetes. Allerdings liegt der Teufel im Detail und als Mensch mit Diabetes hat man fast nie ausgelernt. Je besser man seinen Körper, den Blutzucker und Diabetes allgemein kennt, desto besser kann man damit umgehen. Denn das Gefährliche am Diabetes: Er verursacht keine Schmerzen. Zu hohe Blutzucker-Werte spüren Sie normalerweise nicht. Erst Jahre später können sich dann Folgeschäden manifestieren, die mit der richtigen Einstellung des Blutzuckers womöglich hätten verhindert werden können. Werden Sie also Experte – es lohnt sich! Angebote und Informationen gibt es überall.

## Arzt-Praxis

- Diagnose und Therapie
- Instruktion des Blutzucker-Gerätes und des Insulin-Pens
- Standort-Bestimmungen: HbA1c Blutdruck, Fettwerte
- Blutzuckerkurven- oder Tagebuch und Therapie-Anpassungen
- Medikamente und Wirkungsweise erklären
- Insulin: Spritzen und Wirkkurven
- Fussuntersuchungen
- Vorgehen bei hohen oder tiefen Blutzucker-Werten
- Therapieanpassungen bei Begleiterkrankungen

## Apotheke

- Gesundheitsinformationen und Vorsorge-Tests
- Bezug von Material und Medikamenten
- Geräte-Kontrollen
- Beratung und Unterlagen

## Diabetes-Beratung

- Instruktion des Blutzucker-Gerätes und des Insulin-Pens
- den Blutzucker korrekt messen
- Blutzuckerkurven verstehen
- Wirkungsweise der Medikamente
- Insulinhandhabung (Injektionstechnik/ Verabreichung)
- Besonderheiten der Fusspflege bei Diabetes
- Vorgehen beim hohen oder tiefen Blutzuckern
- Massnahmen bei Sport
- Vorgehen bei Begleiterkrankungen
- Änderungen und Anpassungen der Therapie
- Vorsorgemassnahmen
- Verhalten bei besonderen Situationen (Krankheiten, Reisen, Sport)

## Ernährungsberatung

- Einteilung und Zusammensetzung der Mahlzeiten kennen
- geeignete Kochmethoden lernen
- Hilfe beim Abnehmen
- Darf ich meine Lieblingsspeisen noch essen? Wie viel davon?

## Diabetesgesellschaft

- Vermittelt Adressen für Gruppentreffen. Dort können Sie Erfahrungen austauschen, wie andere den neuen Lebensstil im Alltag umgesetzt haben
- Diabetes-Beratung
- Materialverkauf
- Vorträge



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Tel.: 061 544 79 90  
E-Mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)