

Diabetes mellitus Typ 2

Was ist Diabetes

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Erkrankung, bei der die Zuckerwerte im Blut erhöht sind. Die Bauchspeicheldrüse produziert zu wenig Insulin oder/und das Insulin wirkt nicht ausreichend.

Diabetes ist gut behandelbar, aber nicht heilbar

Als Patient können Sie sehr viel selbst dazu beitragen, Ihren Diabetes in den Griff zu bekommen. Je früher, desto besser!

Diabetes tut nicht weh

- und wird deshalb häufig auf die leichte Schulter genommen. Jahrelang erhöhte Blutzuckerwerte können aber Blutgefäße und Nerven schädigen und zu teils gefährlichen Folgeerkrankungen führen, etwa im Bereich Augen, Nieren, Herz-Kreislauf-System, aber auch Potenzstörungen. Das Ziel der Behandlung ist, diese gefährlichen Folgen zu vermeiden.

Diabetes kommt selten allein

Auch Blutdruck und Blutfette sind bei Zuckerkranken oft zu hoch. Diese Begleiterkrankungen müssen ebenfalls behandelt werden.

Woran erkennt der Arzt Diabetes?

- Nüchternblutzucker im Venenblut an zwei verschiedenen Tagen über 126 mg/dl
- Zuckerbelastungstest (OGTT) ist nicht im Normbereich
- Zu hoher Langzeitzucker (HbA1c)

Was erhöht das Diabetesrisiko?

- Diabetes in der Familie
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Schwangerschaftsdiabetes
- Höheres Lebensalter
- Bestimmte Medikamente (z. B. Cortison)
- Rauchen

Hier können Sie Ihr Diabetesrisiko online berechnen:

www.facediabetes.at/findrisk.html

Das können Sie für sich selbst tun

Selbstkontrolle ist wichtig:

Sie leisten damit einen entscheidenden Beitrag zum Behandlungserfolg

- Messen Sie Ihren Blutzucker und Ihren Blutdruck nach Empfehlung Ihres Arztes
- Kontrollieren Sie wöchentlich Ihr Gewicht

Mit dem Rauchen aufhören

Als Diabetiker haben Sie ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rauchen vervielfacht dieses Risiko zusätzlich! Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, hören Sie zu rauchen auf. Mehr Info unter:

www.rauchfrei.at

Mehr Bewegung

Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass das körpereigene Insulin besser wirken kann. Sie müssen keine Rekorde aufstellen. Wichtig ist, dass Sie jeden Tag ein kleines Bewegungsprogramm durchführen. Und: Bewegung ist in jedem Alter möglich und wichtig.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

- Stiegen steigen statt Lift benützen
- Zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren – und das Auto stehen lassen
- Schrittzähler zulegen und prüfen: Kommen Sie auf 10.000 Schritte täglich?
- Gibt es ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe? Machen Sie doch einen Schnupperkurs!



Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ¹⁾

Quelle: FGÖ, 2015

Ernährung

Ausgewogene, kalorienreduzierte, ballaststoffreiche Ernährung mit Schwerpunkt auf Gemüse/Salat hilft, Gewicht zu verlieren und die erhöhten Blutzuckerspiegel zu normalisieren.

Bei einer Ernährungsberatung können Sie wichtige Empfehlungen für die Auswahl von Lebensmitteln bekommen.

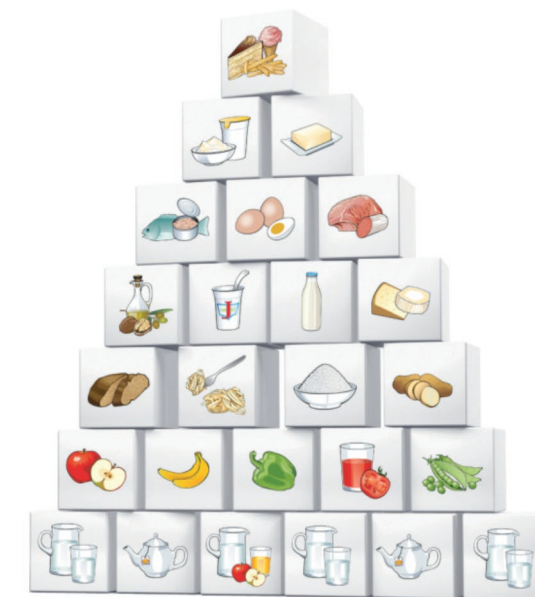


Abbildung 2: Ernährungspyramide ¹⁾ Quelle: BMG, 2015

¹⁾ Die Vergrößerung der Abbildungen finden Sie unter den Ver-tiefungen in der Online-Version www.arzneiundvernunft.at/DE/Thema/Diabetes-mellitus-Typ-2.aspx

Diabetes mellitus

Typ 2

Tipps zur qualitativ wertvollen Ernährung:

- Zuckerfreie Getränke statt Limonaden/Fruchtsaft
- Vollkornprodukte statt Semmel, Kipferl & Co
- Öfter selber kochen, weniger Fertiggerichte
- Öfter Fisch, weniger Fleisch
- Mehr pflanzliche Fette, weniger Butter
- Mehr Gemüse und Hülsenfrüchte, weniger Reis, Nudeln
- Weniger Süßigkeiten/Mehlspeisen
- Alkohol nur in kleinen Mengen

Aber Vorsicht: Die Menge entscheidet auch bei gesunder Ernährung über Ihr Gewicht. Essen Sie nicht weiter, wenn Sie satt sind.



Abbildung 3: Die optimale Mahlzeit¹⁾ Quelle: Gesundheitsverbund, Wiener Gebietskrankenkasse, Hanuschkrankenhaus, 2016



Dieses Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 soll Sie dabei unterstützen, sich aktiv an Ihrer Behandlung zu beteiligen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt planen Sie Strategien für Ihre Krankheit und legen sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Regelmäßige vierteljährliche Untersuchungen (Labor, Gewicht, Blutdruck) sowie jährliche Fußkontrollen und Augenarzttermine sollen bewirken, dass Folgeschäden nicht übersehen werden (Gefahr des Erblindens, Nierenversagen, Nervenschädigung und diabetisches Fußsyndrom). Eine kostenlose Diabetesschulung ist Teil des Programmes.

Geschlechtsneutralität

Aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form der Bezeichnung von Personen verwendet. Damit ist aber immer sowohl die weibliche als auch die männliche Form gemeint.

Hinweise



Diese Patienteninformation ist online abrufbar unter: www.arzneiundvernunft.at

Mehr Infos auf der Website der österreichischen Diabetikervereinigung: www.diabetes.or.at

Herausgeber und Medieninhaber

Arznei und Vernunft
www.arzneiundvernunft.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Kundmannngasse 21, 1030 Wien
Tel.: +43/1/711 32 – 1120
E-Mail: pressestelle@hvb.sozvers.at
www.hauptverband.at

Österreichische Apothekerkammer

Spitalgasse 31, 1090 Wien
Tel.: +43/1/404 14 – 100
E-Mail: presse@apothekerkammer.at
www.apothekerkammer.at

Österreichische Ärztekammer

Weihburggasse 10 – 12, 1010 Wien
Tel.: +43/1/514 06 – 3312
E-Mail: pressestelle@aerztekammer.at
www.aerztekammer.at

Pharmig, Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Garnisongasse 4/1/6, 1090 Wien
Tel.: +43/1/40 60 290 – 0
E-Mail: office@pharmig.at
www.pharmig.at

Produktion

kraftwerk agentur für neue kommunikation
Auerspergstraße 4, 1010 Wien

Stand

Februar 2016