

Diagnose Typ 2: Tipps für Ihr Leben mit Diabetes

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung wie Diabetes mellitus ist für Betroffene häufig zunächst ein Schock: „Warum gerade ich?“, fragen sich viele Neudiagnostizierte.

Manche entwickeln sogar das Gefühl, an ihrer Erkrankung selbst schuld zu sein. Das ist jedoch nicht der Fall. Und dank vielfältiger Therapiemöglichkeiten können Menschen mit Diabetes ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen.

Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, desto besser. Lesen Sie im Folgenden, was Sie jetzt wissen müssen – von Diabetes-Experten geprüft.

Was ist Diabetes Typ 2?

Diabetes Typ 2 tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf. Hierbei besteht ein „relativer Insulinmangel“. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Die Bauchspeicheldrüse versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. Sehr häufig können Menschen mit Diabetes Typ 2 zunächst mit einer Ernährungsumstellung allein oder aber in einer Kombination mit Tabletten behandelt werden. Im Krankheitsverlauf vermindert sich aber die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse, wodurch auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Insulinmangel weiter fortschreitet. Der dadurch veränderte Stoffwechsel muss dann ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden.



diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel. 030 201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**

Stark für Millionen.



Diagnose Typ 2: Tipps für Ihr Leben mit Diabetes

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**

Stark für Millionen.



Nehmen Sie an einer Schulung für Menschen mit Diabetes Typ 2 teil!

Besuchen Sie so früh wie möglich eine Schulung, um praxisnahe Tipps für den Alltag von Experten zu erhalten. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung umstellen, wie Bewegung Ihren Blutzucker beeinflusst und wie Folgeerkrankungen vermieden werden können.

Regelmäßige Arztbesuche zur Kontrolle und Zielsetzung der Therapie!

Einen vierteljährlichen Besuch beim Arzt sollten Sie fest einplanen. Hier werden nicht nur Ihre Zuckerwerte kontrolliert, sondern auch regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen durchgeführt. Außerdem entwickelt der Arzt mit Ihnen eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie und Sie vereinbaren kurz- und langfristige Therapieziele. Der Diabetes-Pass hilft Ihnen, bei den verschiedenen Untersuchungen den Überblick zu bewahren.

Übernehmen Sie Eigenverantwortung!

Wie gut es Ihnen mit Diabetes Typ 2 geht, haben Sie zum Teil selbst in der Hand: Wenn Sie eigeninitiativ an der Behandlung mitarbeiten, wird es Ihnen besser gehen. Darüber hinaus können Sie sich auch selbst informieren, z.B. über Zeitschriften (Diabetes-Journal, Focus Diabetes, Diabetes-Ratgeber) oder über unseren Experten-Chat unter www.diabetesde.org/chat. In Blogs (siehe www.dedoc.de), Foren (www.blood-sugar-lounge.de) oder Facebook-Gruppen teilen andere Betroffenen ihre Erfahrungen und tauschen sich aus.

Bewegen Sie sich regelmäßig!

Bewegung verbessert Ihre Blutzuckerwerte. Der Beginn einer Tabletten- oder Insulintherapie kann damit oft verzögert werden. Bauen Sie Alltagsbewegung wie Spazierengehen oder Treppensteigen in Ihr Leben ein oder suchen Sie sich eine Sportart, die Sie mögen. Haben Sie schon mal an Wassergymnastik oder Tanzen gedacht?



Ernähren Sie sich gesund!

Menschen mit Diabetes Typ 2 dürfen alles essen. Sie sollten allerdings auf eine ausgewogene Ernährung achten. Vorbild für eine gesunde Ernährung ist etwa die traditionelle Küche der Mittelmeerländer, mit viel Gemüse und ausgewählten Getreideprodukten, hochwertigem pflanzlichem Öl, wenig Fleisch, häufiger Fisch und einer Vielfalt von Früchten.

Trinken Sie wenig Alkohol!

Nicht alle Getränke lassen Ihren Blutzucker steigen. Bei Alkoholkonsum, besonders bei Hochprozentigem, besteht Unterzuckerungsgefahr. Außerdem enthält Alkohol viele Kalorien und kann Heißhungerattacken auslösen. Trinken Sie Alkohol daher nur in Maßen.

Hören Sie auf zu rauchen!

Ist der Blutzuckerspiegel häufig erhöht, besteht ein höheres Risiko für Gefäßerkrankungen als bei stoffwechselgesunden Personen. Rauchen verstärkt dieses Risiko zusätzlich. Menschen mit Diabetes Typ 2, die rauchen, leiden daher häufiger als Nichtraucher unter Schädigungen der großen und kleinen Blutgefäße mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein oder Durchblutungsstörungen in Auge und Niere. Versuchen Sie daher, weniger zu rauchen. Oder noch besser: Hören Sie ganz auf.

Ihr Blutdruck sollte in einem Bereich von 130/80 mmHg liegen!

Vorsicht ist geboten bei zu hohem Blutdruck. Je höher der Blutdruck, desto größer ist das kardiovaskuläre Risiko (Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall etc.). Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt bei Selbstmessung einen Zielblutdruck, der in Ruhe nicht höher als 130 zu 80 Milligramm Quecksilbersäule (mmHg) betragen sollte. Für einen guten Blutdruck ist es von Vorteil, höchstens fünf bis sechs Gramm Kochsalz (1 gestrichener Teelöffel) pro Tag zu konsumieren.

Bleiben Sie mit Ihren Problemen, Ängsten und Sorgen nicht allein!

Fühlen Sie sich überfordert aufgrund des Diabetes und kommen bei Ihnen dadurch auch negative Emotionen auf? Dann sollten Sie damit nicht alleine bleiben. Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die wie Sie an Diabetes erkrankt sind, z.B. über Facebook-Gruppen, Stammtische oder Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung.

