

Typ-2-Diabetes

Ihr Ratgeber *für ein Leben*
mit Typ-2-Diabetes

Inhaltsverzeichnis

Typ-2-Diabetes verstehen	6
Folgeerkrankungen bei Typ-2-Diabetes	8
Typ-2-Diabetes diagnostizieren	14
Die Symptome im Griff	16
Auch kleine Schritte führen zum Erfolg	17
Was ist eine diabetesgerechte Ernährung?	18
Wie können Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren?	26
Entwicklung Ihres Behandlungsplans	28
Ihre Medikamente im Überblick	30
Zusätzliche Tipps	32
Bleiben Sie achtsam	34

Diese Broschüre für Menschen mit Typ-2-Diabetes soll Ihnen und Ihrer Familie als erste Orientierung und Leitfaden dienen. Der Inhalt der Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Menschen mit Diabetes, Pflegekräften und Patientenorganisationen erstellt, um Ihnen wertvolle Tipps für ein Leben mit Typ-2-Diabetes zur Verfügung zu stellen.

Die Broschüre ist jedoch kein Ersatz für die medizinische Beratung und Behandlung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über all Ihre gesundheitlich relevanten Fragen.

Von Menschen mit Typ-2-Diabetes für Menschen mit Typ-2-Diabetes

Auch die dazugehörige Website www.typ-2-diabetes-behandeln.de wurde mit Unterstützung von Betroffenen entwickelt und richtet sich an Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Egal, ob Sie Ihre Diagnose erst kürzlich erhalten haben oder bereits seit einiger Zeit mit Typ-2-Diabetes leben, hier finden Sie die passenden Informationen.



Zur Website:

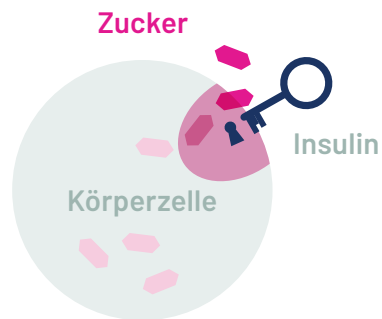
www.typ-2-diabetes-behandeln.de

Typ-2-Diabetes verstehen

Was passiert bei Diabetes in Ihrem Körper?

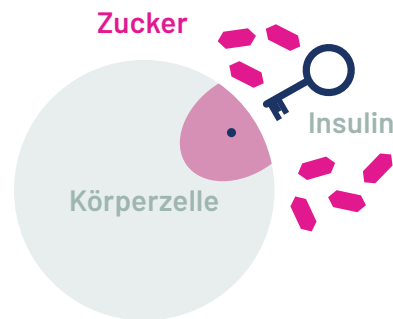
Ihr Körper braucht Energie aus der Nahrung, um zu funktionieren. Diese Energie wird vor allem von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen geliefert. Kohlenhydrate werden im Körper zu Zucker aufgespalten. Wichtig für die Zuckerverwertung im Körper ist das Insulin.

So gelangt der Zucker in Ihre Körperzelle



Normaler Blutzucker

Insulin schließt die Zellen für den Zucker auf. Indem der Zucker mithilfe des Insulins nun aus dem Blut in die Zellen gelangt, sinkt der Blutzuckerspiegel.



Typ-2-Diabetes

Wenn das Zusammenwirken von Insulin und Körperzelle nicht funktioniert, kann das Insulin die Zelle für den Zucker nicht ausreichend öffnen.

Die Folge: Der Blutzuckerspiegel bleibt erhöht und es entsteht Typ-2-Diabetes.

Typ-1- und Typ-2-Diabetes – worin besteht der Unterschied?

Die Medizin unterscheidet hauptsächlich zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Typ-1-Diabetes tritt wesentlich seltener und meist schon im Kindes- und Jugendalter auf.

Bei Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Der Körper ist auf tägliche Insulinzufuhr von außen angewiesen.

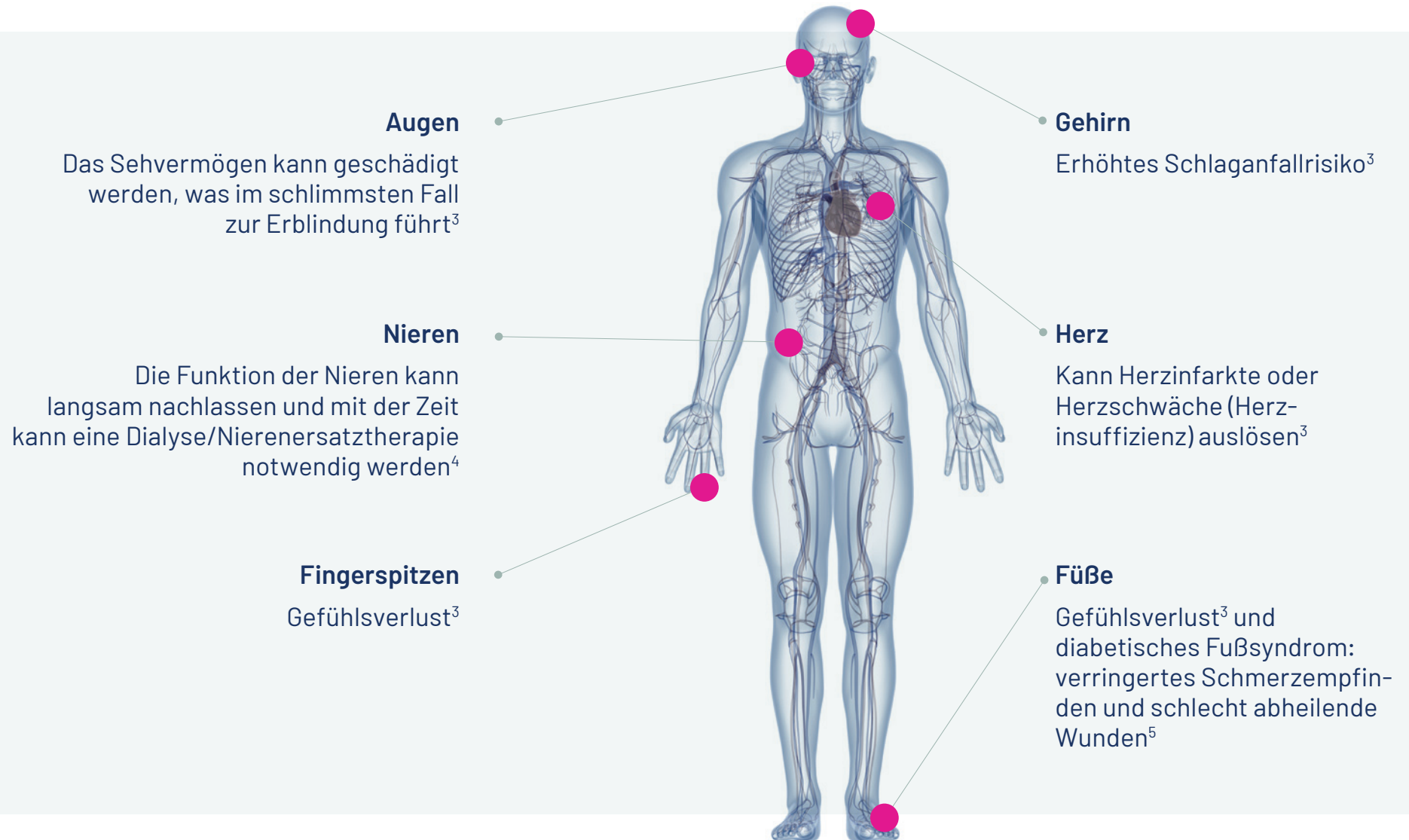
Was können die Ursachen für Typ-2-Diabetes sein?

Typ-2-Diabetes betrifft etwa 90 Prozent aller Diabetikerinnen und Diabetiker. Begünstigt durch eine erbliche Veranlagung und eine ungesunde Lebensweise mit wenig Bewegung, ungesunder Ernährung und Übergewicht sprechen Körperzellen immer weniger auf Insulin an – sie werden insulinresistent.^{1,2}

Um diese Resistenz zu kompensieren und den Blutzucker zu regulieren, produziert der Körper zunächst mehr Insulin. Doch irgendwann nimmt die Insulinproduktion ab und reicht nicht mehr aus, um den Blutzucker in den Zielbereich zu bringen.

Folgeerkrankungen bei Typ-2-Diabetes

Welche Folgen kann ein dauerhaft erhöhter Blutzucker für Ihren Körper haben?



Typ-2-Diabetes und das Herz

Typ-2-Diabetes und das Herz stehen in engem Zusammenhang miteinander. Menschen mit Typ-2-Diabetes haben aufgrund des hohen Blutzuckers ein erhöhtes Risiko für eine Herzerkrankung. Eine Schädigung der Blutgefäße kann die Folge sein:



Erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämie) sind das häufigste Symptom von Diabetes und können über einen längeren Zeitraum die Blutgefäßwände schädigen. Darum haben Menschen mit Typ-2-Diabetes ein höheres Risiko, Ablagerungen (Plaques) zu entwickeln, die wiederum das Risiko für Herzerkrankungen, wie koronare Herzerkrankungen (KHK), periphere arterielle Verschlusskrankungen (pAVK) und Herzinfarkt, erhöhen.



Insulinresistenz führt u. a. zu einem erhöhten Risiko für Atherosklerose und kann dabei die Blutgefäße schädigen. Außerdem geht Insulinresistenz oft mit erhöhtem Blutdruck einher. Die Kombination aus Diabetes und erhöhtem Blutdruck verdoppelt das Risiko für Herzerkrankungen.



Chronische Entzündungen können als eine Folge von Übergewicht und Insulinresistenz auftreten. Insulinresistenz kann Entzündungen auslösen, indem sie die Fettzellen zur Produktion bestimmter Stoffe anregt, die dann wiederum Entzündungen verursachen können. Diese Entzündungen können dann zu Atherosklerose und Herzerkrankungen führen.



Weitere Risikofaktoren, die bei Typ-2-Diabetes zu Herzerkrankungen führen können, sind hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht.

Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, ist es wichtig, dass Sie sich bewusst machen, dass auch Ihr Herz in Gefahr sein könnte – auch wenn Ihr Blutzucker gut eingestellt ist.

Typ-2-Diabetes und die Nieren

Die Aufgabe der Nieren ist es, das Blut zu reinigen. Bei zwei gesunden Nieren sind das etwa 120 ml Blut pro Minute. Kommt es zu einer Nierenschädigung, nimmt die Leistung der Nieren ab und eine Dialyse/Nierenersatztherapie kann notwendig werden.



Eine chronische Nierenerkrankung kommt bei Patientinnen und Patienten mit Diabetes häufiger vor als in der Allgemeinbevölkerung.⁴



Bei etwa 20–50 % aller Menschen mit Diabetes entwickelt sich eine Nierenschädigung.⁴



Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist für Patientinnen und Patienten mit Diabetes und einer Nierenschädigung besonders hoch.⁴

Die Nierenfunktion sollte bei Diabetikerinnen und Diabetikern jährlich von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden.

Mit den folgenden Lebensstiländerungen können Sie die Entstehung bzw. das Fortschreiten von Nierenschädigungen verringern:⁶

- **Gewichtsabnahme**
- **Raucherentwöhnung**
- **Moderater Eiweißkonsum**
Richtwert: 0,8 g pro kg Körpergewicht
Beispiel Erwachsener, 85 kg:
 $0,8 \text{ g/kg} \times 85 \text{ kg} = 68 \text{ g Eiweiß}$
Das entspricht ca. 500 g Magerquark.
- **Salzarme Kost**
- **Regelmäßige Bewegung – jeder Schritt zählt**



Typ-2-Diabetes diagnostizieren

Besteht der Verdacht auf Typ-2-Diabetes, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dies zu überprüfen.

Im Folgenden werden die drei häufigsten Diabetes-tests vorgestellt – sehr wahrscheinlich wurde auch bei Ihnen einer dieser Tests durchgeführt.



Nüchternblutzucker-Test

Dieser Test misst den Zuckergehalt im Blut morgens vor der ersten Nahrungsaufnahme. Die Blutentnahme erfolgt also nüchtern.

Diabetes = ab 126 mg/dl (= 7 mmol/l)



HbA_{1c}-Wert – das „Blutzuckergedächtnis“

Der HbA_{1c}-Wert lässt Rückschlüsse auf die Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zu und zeigt, ob eine Diabetestherapie wirksam ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt legt den HbA_{1c}-Zielwert, der mit Ihrer Diabetestherapie erreicht werden soll, mit Ihnen zusammen individuell fest.

Diabetes = ab 6,5 % (= 48 mmol/mol)



Oraler Glukosetoleranz-Test (oGTT)

Mit diesem Test wird gemessen, wie schnell eine bestimmte Menge Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen wird. Hierzu wird auf nüchternen Magen eine Zuckerlösung getrunken. Der Blutzucker wird vor dem Trinken und nach Ablauf von zwei Stunden gemessen.

Diabetes = ab 200 mg/dl nach 2 Stunden (= 11,1 mmol/l)



Die Symptome im Griff

Typ-2-Diabetes bleibt zunächst oft unbemerkt und die Erkrankung wird meist erst durch weitere Folgeerkrankungen entdeckt. Es gibt jedoch Anzeichen für zu hohe Blutzuckerwerte:



Häufiges Wasserlassen, besonders nachts

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann einen harntreibenden Effekt haben



Starker Durst

Durch die vermehrte Harnproduktion verliert der Körper viel Wasser und ein starkes Durstgefühl kann einsetzen



Starke Müdigkeit

ist eine Begleiterscheinung der Blutzuckerschwankungen und kann auch auf einen dadurch bedingten Nährstoffmangel zurückgeführt werden



Unerwarteter Gewichtsverlust

kann durch die mangelnde Fähigkeit des Körpers, Zucker und Nährstoffe aufzunehmen, entstehen



Langsame Wundheilung

Durchblutungsstörungen und ein Ungleichgewicht an den daran beteiligten Immunzellen können die Wundheilung verlangsamen



Sehstörungen

Wassereinlagerungen in der Augenlinse, Netzhauterkrankung oder Veränderungen an den kleinen Blutgefäßen können das Sehvermögen beeinträchtigen

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Bei Typ-2-Diabetes muss selten sofort Insulin gespritzt werden. Mit einer Veränderung Ihrer Lebensgewohnheiten können Sie bei rechtzeitiger Diagnose viel zum Erfolg Ihrer Diabetestherapie beitragen.

Hier finden Sie einige Vorschläge für Änderungen Ihrer Lebensweise, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt möglicherweise empfiehlt:



Diabetesgerechte Ernährung

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 18



Regelmäßige Bewegung

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 26



Reduktion von Stress

Dauerhafter Stress im Alltag kann den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen. Entspannungsübungen, Meditation oder Atemtechniken können dabei helfen, den Stress abzubauen.



Reduktion des Körpergewichts

Eine diabetesgerechte Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf können dabei helfen, das Körpergewicht zu reduzieren



Ausreichend Schlaf

Eine Schlafroutine kann hilfreich sein, um Typ-2-Diabetes bedingte Schlafstörungen zu verringern

Was ist eine diabetesgerechte Ernährung?

Eine diabetesgerechte Ernährung ist gesund, ausgewogen, bunt und vielfältig. Dabei geht es nicht um Verzicht oder eine bestimmte Diät, sondern um einen bewussten Umgang mit den Nahrungsmitteln. Dafür sollten Sie die Auswirkungen der einzelnen Nährstoffe auf den Körper kennen.



Kohlenhydrate sind der Treibstoff Ihres Körpers. Sie bestehen aus einzelnen Zuckerbausteinen, die den Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigen lassen. Kohlenhydrate werden in langkettige und kurzkettige Kohlenhydrate eingeteilt.

Langkettige Kohlenhydrate, die Ihren Blutzucker nur langsam ansteigen lassen, sind enthalten in:

- Vollkornprodukten, Reis
- Haferflocken
- Hülsenfrüchten

Kurzkettige Kohlenhydrate, die Ihren Blutzucker schnell ansteigen lassen, sind enthalten in:

- Weißbrot
- Süßigkeiten
- Limonaden



Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt ungesättigte Fette, die sich positiv auf den Körper auswirken, und gesättigte Fette sowie Trans-Fettsäuren, die sich eher negativ auf den Körper auswirken.

Fettarme Lebensmittel:

- Alle Obst- und Gemüsesorten

Lebensmittel mit vielen ungesättigten Fettsäuren:

- Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Walnussöl
- Nüsse

Lebensmittel mit mäßigem Fettgehalt:

- Milch, Joghurt, Quark

Fetteiche Lebensmittel mit gesättigten und Trans-Fettsäuren:

- Butter, Sahne, Käse
- Wurst, Speck, Fleisch
- Schmalz



Eiweiße (auch Proteine genannt) bilden wichtige Bausteine für Ihren Körper. Sie werden für den Bau und die Aufrechterhaltung Ihrer Zellen, Muskeln und Gewebe benötigt und sind auch Ausgangsstoffe vieler Hormone.

Reich an pflanzlichem Eiweiß sind:

- Bohnen, Erbsen
- Mais, Spinat, Soja

Reich an tierischem Eiweiß sind:

- Fettarme Fleischsorten
- Fettarme Milch und Milchprodukte

Reich an tierischem Eiweiß und Fett sind:

- Fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren



Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Kohlenhydrate. Sie haben zwei gute Eigenschaften: Erstens machen sie schneller und länger satt und zweitens können sie Blutzuckerspitzen (besonders hohe Blutzuckerspiegel) verhindern.

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel:

- | | |
|-----------------|------------------------|
| • Hülsenfrüchte | • Karotten |
| • Äpfel | • Getrocknete Pflaumen |
| • Haferflocken | • Vollkornprodukte |
| • Kohlgemüse | • Mandeln |

Der **Glykämische Index (GI)** ist ein Maß dafür, wie schnell und wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Je höher der GI, desto schneller steigt der Blutzuckerwert nach der Mahlzeit an.

Beispiele für Lebensmittel:



Niedriger GI:

- Brokkoli, Zucchini, ungekochte Karotten
- Kirschen, Mandarinen, Pfirsiche, Äpfel, Orangen
- Hülsenfrüchte
- Joghurt, Milch



Mittlerer GI:

- Ananas, Kiwi
- Mais, Rote Beete
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Basmatireis



Hoher GI:

- Wassermelone, getrocknete Datteln
- Kürbis, Pastinake, gebackene Kartoffeln
- Weißbrot
- Spaghetti

Essen Sie häufiger Gemüse als Obst!

Bei Obst sollten Sie auf ganz süße Obstsorten, wie z. B. Bananen, lieber verzichten.

Wie sollte eine ausgewogene Ernährung bei Typ-2-Diabetes aussehen?



Ausnahmen (max. 1 Portion am Tag)

Süßigkeiten, süße Brotaufstriche, Snacks, zuckerhaltige Getränke



Öle und Streichfette (max. 2 Portionen am Tag)

Pflanzenöle, Butter, Margarine

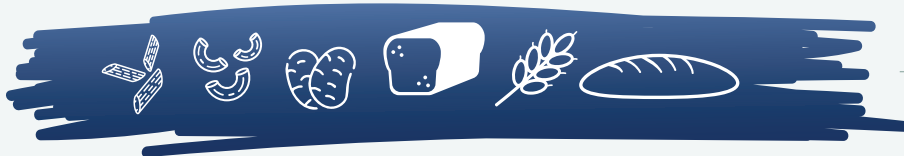


Fleisch, Fisch und Eier (1 Portion am Tag)



Milch und Milchprodukte (3 Portionen am Tag)

Milch, Käse, Joghurt, Quark



Sättigungsbeilagen (mind. 4 Portionen am Tag)

Brot, Nudeln, Reis, Getreide, Kartoffeln (Vollkornprodukte wählen)



Gemüse und Hülsenfrüchte (mind. 3 Portionen am Tag) Obst (mind. 2 Portionen am Tag)

Lebensmittelpyramide adaptiert nach Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung.



Zur Website:

b-i.news/rezepte-diabetes

Was sollten Sie bei Getränken beachten?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für den Körper lebensnotwendig. So sollte man in der Regel täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Dies trifft aber nicht auf alle Personen zu und die Menge kann beispielsweise abhängig von Vorerkrankungen sein. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie viel Flüssigkeit Sie individuell zu sich nehmen sollten. Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten möglichst keinen Alkohol trinken. Alkoholische Getränke halten gleich zwei Stolperfallen bereit:

- **Alkohol ist kalorienreich und kann gleichzeitig das Risiko für Unterzuckerung erhöhen**
 - 1 g Alkohol enthält etwa 7 kcal
 - 1 Glas Sekt (0,1 l) enthält 80 kcal
 - 1 Flasche Bier (0,33 l) enthält etwa 129 kcal
- **Einige Diabetesmedikamente können zusammen mit Bewegung die blutzuckersenkende Wirkung von Alkohol verstärken**

Die Getränke-Pyramide



Selten/nie

Früchte-Smoothies, Säfte und Softdrinks, Alkohol



Täglich/sparsam

Gemüsesäfte, sehr stark verdünnte Saftschorlen



Täglich/reichlich

Schwarzer/grüner Tee, Kaffee, Wasser, Wasser mit eingelegten Obstscheiben, Früchte- und Kräutertee

Getränkepyramide erstellt nach Broschüre Diabetes und Ernährung. Verband der Diabetes-Beratungs und Schulungsberufe in Deutschland e. V..

So schaffen Sie es, genug zu trinken:

Verteilen Sie alles auf den ganzen Tag! Stellen Sie sich immer ein Glas Wasser oder Tee neben sich oder nehmen Sie für unterwegs eine Trinkflasche mit.

Wie können Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren?



Statt mit dem Auto mit dem Fahrrad fahren



In der Mittagspause spazieren gehen



Statt des Aufzugs die Treppe nehmen



Eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen und zu Fuß gehen



Musik anmachen und dazu tanzen



Haushaltstätigkeiten übernehmen wie beispielsweise Staubsaugen und Rasenmähen

Setzen Sie sich kleine Ziele

Wenn Sie diese erreicht haben, können Sie die Belastung, Dauer oder Häufigkeit Ihrer Aktivität nach und nach steigern.

Die richtige Bewegungs- oder Sportart bei Diabetes gibt es nicht. Wichtig ist, dass Sie Spaß daran haben, sodass es Ihnen leichter fällt, regelmäßige Bewegung fest in Ihr Leben einzuplanen.



Entwicklung Ihres Behandlungsplans

Zur Therapie des Typ-2-Diabetes stehen viele verschiedene Medikamente zur Verfügung, darunter:

Metformin Verringert die Glukosemenge im Blut und hilft dem vom Körper produzierten Insulin, effektiver zu arbeiten.

SGLT2-Hemmer (natriumabhängige Glukosetransporter-2-Hemmer) Helfen den Nieren, überschüssige Glukose über den Urin auszuscheiden und verringern so die Glukosemenge im Blut.

GLP-1-Rezeptor-agonisten oder GLP-1-Analoga (Glucagon-like-peptide-1) Steigern nahrungsabhängig die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse und verringern so die Glukosemenge im Blut.

DPP4-Hemmer (Dipeptidyl-Peptidase-4-Hemmer) Blockieren das Enzym DPP-4. Diese Hemmung hilft dem Körper, den Insulin- und Glukosespiegel zu regulieren.

Sulfonylharnstoffe Verringern die Glukosemenge im Blut, indem die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produziert.

Insulin Unterstützt das körpereigene Insulin dabei, die Glukosemenge im Blut zu verringern.

Achtung bei Unterzuckerung!

Um sich gegen diese Nebenwirkung mancher Diabetesmedikamente – vor allem Insulin oder Sulfonylharnstoff – zu wappnen, tragen Sie immer Traubenzucker bei sich!

Achtung beim Verzehr von Grapefruit!

Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind möglich. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Sie hierbei beachten sollten.

Die wichtigsten Therapieziele Ihrer Diabetestherapie sind:⁷



Verbesserung der Blutzuckerwerte



Vermeidung von Nebenwirkungen der Therapie



Vorbeugung von Folgeerkrankungen



Erhalt der Lebensqualität und Verlängerung der Lebenszeit

Ihre Medikamente im Überblick

Es kann kompliziert sein, mehr als ein Medikament einnehmen zu müssen. Am besten gelingt dies, wenn Sie genau wissen, welches Medikament Sie aus welchem Grund einnehmen.

Name des Medikamentes	Zeitpunkt der Einnahme	Warum wurde mir dieses Medikament verschrieben?

Zusätzliche Tipps

Sie haben es in der Hand

- ✓ Regelmäßige Kontrolltermine wahrnehmen
- ✓ Gesunder Lebensstil und regelmäßige Blutzuckermessung

Vereinfachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme

- ✓ Medikamente nach Plan einnehmen
- ✓ Plan gut sichtbar platzieren
- ✓ Tablettenbox verwenden

Nehmen Sie sich beim Abnehmen nicht zu viel vor

- ✓ Realistische Ziele setzen
- ✓ Ziele mit Behandlungsteam besprechen

Integrieren Sie Ihre Lieblingsspeisen in Ihren Diätplan

- ✓ Rezepte diabetesgerecht machen

Aufnahme in ein DMP*-Programm

- ✓ Ärztin/Arzt nach geeignetem Angebot fragen

Nehmen Sie an Diabetesschulungen teil

- ✓ In Schwerpunktpraxen oder Selbsthilfegruppen
- ✓ Austausch mit anderen Betroffenen

Informieren Sie andere über Ihre Krankheit

- ✓ Familie, Freundinnen und Freunde können Ihnen im Alltag und auch im Notfall helfen und Sie unterstützen



* DMP = Disease-Management-Programm (Krankheitsmanagement-Programm)

Bleiben Sie achtsam

Vielleicht empfinden Sie viele verschiedene Emotionen wie Angst vor der Zukunft, Wut über die Diagnose oder Stress im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Das ist ganz normal. Achten Sie aber darauf, dass sich diese Gefühle nicht anstauen und das Leben mit Ihrem Typ-2-Diabetes womöglich noch schwieriger machen.

Seien Sie offen beim Umgang mit Ihren Emotionen

Es kann hilfreich sein, über Ihre Emotionen zu sprechen. Vielleicht werden Sie anfangs sogar überrascht sein, wie viel besser Sie sich fühlen, nachdem Sie über Ihre Gefühle gesprochen haben.



Informieren Sie sich

Wenn Sie gut über Ihre Typ-2-Diabetes-Erkrankung informiert sind, fühlen Sie sich der Krankheit womöglich weniger hilflos ausgeliefert.

Entspannen Sie sich

Ein heißes Bad, ein Spaziergang im Wald oder auch eine Massage können dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen.

Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Es ist normal, wenn Sie sich ab und zu traurig oder sogar hoffnungslos fühlen. Wenn dieser Zustand jedoch länger andauert, sollten Sie sich an eine professionelle Therapeutin oder einen professionellen Therapeuten (der Fachrichtung Psychotherapie oder Psychiatrie) wenden. Eine Therapeutin oder ein Therapeut kann Ihnen mit einer Beratung oder mit Medikamenten wie Antidepressiva helfen.

Werden Sie aktiv

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Übungen Sie machen können. Körperliche Bewegung kann auch dazu beitragen, dass Sie positiver gestimmt sind und Ängste abbauen.

Versuchen Sie, positiv zu bleiben

Natürlich kann dies manchmal schwierig sein. Mit einer positiven Einstellung wird es Ihnen jedoch leichter fallen, mit Hoffnung in die Zukunft zu blicken.

Schaffen Sie sich ein Netzwerk der Unterstützung

Möglicherweise hilft Ihnen der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie durchmachen. Vielleicht kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe empfehlen.

Sie sind nicht allein

Neben zahlreichen Patientenorganisationen, die sich dafür einsetzen, Ihnen und Ihrer Familie zu helfen, können Sie sich auch auf unserer Website über das Leben mit Typ-2-Diabetes informieren. Dort lernen Sie:

- Wie Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen können
- Auf welche Anzeichen Sie achten müssen
- Wie Sie mit Ihrem Behandlungsteam zusammenarbeiten können
- Und vieles mehr!



**Deutsche Diabetes-Hilfe
Menschen mit Diabetes
Landesverband NRW e. V.**

<https://nrw.menschen-mit-diabetes.de/>



**Für weiterführende Informationen
besuchen Sie außerdem:**

www.typ-2-diabetes-behandeln.de

1. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes – Langfassung, Version 3.0. 2023 [cited: 2025-01-31]. | 2. Lang A et al. Eur J Nutr 2021; 60(4): 2121–2129. | 3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2018. Diabetes Care. 2018;41(Suppl.1): 7–12. | 4. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. Kidney Int 2024; 105(4S): S117–S314. | 5. Lobmann R. Das Diabetische Fußsyndrom. Der Internist. 2011, 52:539–548. | 6. Merker L et al. Nephropathie bei Diabetes. Diabetologie. 2021;16(Suppl2): 324–328. | 7. Gemeinsamer Bundesausschuss.DMP-Anforderungen-Richtlinie: Änderung der Anlage 1(DMP Diabetes mellitus Typ 2), der Anlage 2 (Indikationsübergreifende Dokumentation (ausgenommen Brustkrebs)) und der Anlage 8 (Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 – Dokumentation). Abrufbar unter: <https://www.g-ba.de/beschluesse/5503/> (letzter Aufruf Februar 2025).