

DIABETES VERSTEHEN - DIABETES BESSER IM GRIFF

Wichtige Informationen & nützliche Tipps
rund um den Typ-2-Diabetes





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bei Ihnen wurde Typ-2-Diabetes festgestellt. Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können dazu beitragen, mit Typ-2-Diabetes ein nahezu normales Leben zu führen und im Alltag einen guten Umgang damit zu finden.

Die beste Voraussetzung dafür ist, gut informiert zu sein. Über die Krankheit selbst, die möglichen Folgeerkrankungen, aber vor allem über die Spielregeln, die ab jetzt für Sie gelten.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Einblick in das Krankheitsbild des Typ-2-Diabetes, informiert Sie über Risiken und Folgeerkrankungen, die auftreten können - aber nicht müssen. Und sie zeigt Ihnen, wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen können. Viele Menschen mit der gleichen Diagnose haben es bereits geschafft, gut mit dem Typ-2-Diabetes umzugehen - und Sie können es auch schaffen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute dafür!

WAS PASSIERT BEI DIABETES IN IHREM KÖRPER?

Diabetes mellitus, kurz Diabetes genannt, zählt zu den weltweit häufigsten chronischen, d.h. dauerhaft bestehenden Stoffwechselkrankungen. Immer mehr Menschen sind von der „Zuckerkrankheit“ betroffen, darunter allein 7,5 Millionen Deutsche.¹

Dank moderner Medizin können Sie heutzutage besser mit der Erkrankung zureckkommen. Diese Broschüre unterstützt Sie dabei.

ZUCKER, INSULIN, DIABETES – DIE ZUSAMMENHÄNGE

Ihr Körper braucht Energie aus der Nahrung, um zu funktionieren. Diese Energie wird vor allem von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen geliefert.

Kohlenhydrate werden beim Verdauungsvorgang in Zuckerbausteine (Glucose) zerlegt und gelangen über das Blut zu Ihren Organen.



NORMALER BLUTZUCKER

Insulin schließt die Zellen für den Zucker auf. Der Zucker gelangt in die Zellen. Der Blutzuckerspiegel sinkt.

Wichtig für die Zuckerverwertung im Körper ist das Insulin.

Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt. Es schließt die Zellen für den Zucker als Energielieferanten auf. Indem der Zucker mit Hilfe des Insulins nun aus dem Blut in die Zellen gelangen kann, sinkt Ihr Blutzuckerspiegel.

Bei Diabetes funktionieren diese Vorgänge nicht mehr richtig. Das heißt, der Zucker in Ihrem Blut kann nicht mehr richtig verwertet werden.

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-2-DIABETES

Insulin kann die Zellen nicht für den Zucker aufschließen. Der Zucker verbleibt im Blut. Der Blutzuckerspiegel bleibt erhöht.

TYP-1- UND TYP-2-DIABETES - WORIN Besteht DER Unterschied?

Die Medizin unterscheidet zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes.

Typ-1-Diabetes tritt wesentlich seltener und meist schon im Kindes- und Jugendalter auf. Bei dieser Form des Diabetes zerstört das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Der Körper ist auf tägliche Insulinzufluss von außen angewiesen.

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



Häufiges
Wasserlassen

Typ-2-Diabetes oder einen erhöhten Blutzucker spüren Sie häufig nicht. Oft macht sich die Krankheit erst durch eine Folgeerkrankung bemerkbar.

Wichtige erste Symptome bei Diabetes:



Starker Durst



Konzentrations-
schwäche



Nicht direkt
erklärbare Haut-
und Harnwegs-
infektionen



Sehstörungen



Starke Müdigkeit



Verwirrtheit

DEM TYP-2-DIABETES AUF DER SPUR

Besteht der Verdacht auf Typ-2-Diabetes, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dies zu überprüfen. **Im Folgenden werden die drei häufigsten Diabetestests vorgestellt** - sehr wahrscheinlich wurde auch bei Ihnen einer dieser Tests durchgeführt.

1.

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)²

2.

ORALER GLUCOSETOLERANZ-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)²

3.

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

Der HbA_{1c}-Wert lässt Rückschlüsse auf die Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate ziehen und zeigt, ob eine Diabetestherapie wirksam ist. Ihre Ärztin / 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)²



DIE MÖGLICHEN FOLGEERKRANKUNGEN BEI TYP-2-DIABETES

Ein zu hoher Blutzucker kann Ihre Gefäße und Nerven schädigen.
Das kann zu verschiedenen Folgeerkrankungen führen.



HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Menschen mit Diabetes haben ein 2-6-fach höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Diabetes und können die Lebenserwartung verkürzen.^{1,3}



DIABETISCHES FUSSSYNDROM

Durch Schädigungen an Gefäßen und Nerven kommt es häufig zum diabetischen Fußsyndrom, welches z.B. mit verringertem Schmerzempfinden, nicht abheilenden Wunden oder Schmerzen ohne erkennbare äußere Ursache einhergeht.⁴ Mit einer regelmäßigen und gründlichen Fußpflege können Sie Komplikationen vorbeugen.





SCHÄDIGUNG DER AUGEN

Ist der Blutzucker schlecht eingestellt, kann das Sehvermögen Schaden nehmen und zu einem 25-fach erhöhten Erblindungsrisiko führen.⁵



SCHÄDIGUNG DER NIEREN

Diabetes ist die häufigste Ursache für Nierenerkrankungen.⁶ Die Funktion der Nieren kann langsam nachlassen, sodass diese das Blut nicht mehr ausreichend reinigen können. Ein schlecht eingestellter Diabetes kann eine Dialysepflicht zur Folge haben.

**Verschenken
Sie keine wertvolle
Lebenszeit.** Nutzen Sie
Ihre Kontrolltermine und
sprechen Sie regelmäßig mit
Ihrem Arzt, wie Sie dazu
beitragen können, Ihr Risiko
für Folgeerkrankungen
zu reduzieren.



**Werden Sie selbst
zum Erfolgsfaktor
Ihrer Diabetestherapie!**

Bei Typ-2-Diabetes muss selten
sofort Insulin gespritzt werden.

Mit einer Veränderung
Ihrer Lebensgewohnheiten
können Sie bei recht-
zeitiger Diagnose
viel dagegen tun.

THERAPIEN BEI TYP-2-DIABETES

Jetzt wissen Sie bereits, warum und wie Diabetes entsteht und welche Folgeerkrankungen auftreten können. **Diabetes ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar.**

Meist tritt Typ-2-Diabetes im Rahmen des metabolischen Syndroms auf. Das bedeutet, dass neben dem Typ-2-Diabetes häufig noch weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck, starkes Übergewicht oder eine Fettstoffwechselstörung, vorliegen. **Genau aus diesem Grund wird Typ-2-Diabetes heute ganzheitlich behandelt.**

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes könnten ihren Blutzucker in den Griff bekommen – durch eine gesunde Lebensweise mit:^{1,7}



regelmäßiger Bewegung



gesünderem Essen & Trinken



der Reduktion des Körpergewichts

THERAPIEZIELE SETZEN UND ERREICHEN

Ihre Therapie und die Ziele richten sich nach

- Ihrem Alter
- Ihrem Körpergewicht
- dem Erkrankungsstadium
- den individuellen Risikofaktoren
- Ihren Vorerkrankungen
- und Ihren Lebensumständen

Mit den modernen Behandlungsmöglichkeiten haben sich auch manche Therapieziele verändert. Die wichtigsten sind:

Ihre Lebensqualität zu erhalten - bzw. wiederherzustellen - und Ihre Lebenszeit zu verlängern.

Um das zu erreichen, gilt es, Folgeerkrankungen, wie z.B. Schäden am Herz-Kreislauf-System, zu vermeiden sowie vorhandene Begleiterkrankungen zu behandeln.⁸

Die 4 wichtigsten Ziele in Ihrer Diabetestherapie:⁹



Verbesserung der Blutzuckerwerte



Vermeidung von Nebenwirkungen



Vorbeugung von Folgeerkrankungen



Erhalt der Lebensqualität und Verlängerung
der Lebenszeit sind die Kernziele

Werden Sie aktiv und verfolgen Sie Ihre Ziele! Mit entsprechenden Veränderungen in Ihrer Alltagsroutine können Sie einiges erreichen.⁷ Sollte dies nicht ausreichen, kann Ihre Ärztin / Ihr Arzt unterstützend eine auf Sie abgestimmte medikamentöse Therapie verordnen - entweder Tabletten oder Medikamente zum Spritzen oder beides kombiniert. Neben einer spezifischen Diabetestherapie schlägt Ihre Ärztin / Ihr Arzt vielleicht weitere Maßnahmen vor, z.B. zur Senkung Ihres Cholesterinwertes oder Blutdrucks.¹⁰

Die Ernährung gesünder zu gestalten und sich etwas mehr zu bewegen, sind einfache, aber wichtige Schritte.

Starten Sie im Kleinen. Auf den folgenden Seiten haben wir einige praktische Tipps für eine abwechslungsreiche Ernährung und für Bewegung, die Spaß macht.

GESUND & LECKER STATT LANGWEILIG

Bei Typ-2-Diabetes können Sie mit Ihrer Ernährung einiges erreichen. Eine Kombination aus einer ausgewogenen Kost mit viel Gemüse sowie einer gesunden Lebensweise mit genug Schlaf, ausreichend Bewegung und wenig Stress kann sich positiv auf Ihren Blutzucker auswirken. Und auch mit weniger Kohlenhydraten bekommen Sie eine gesunde Vielfalt auf den Teller.



Flexi-Carb-Pyramide, in Anlehnung an die LOGI-Pyramide, gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GL, Verarbeitungsgrad, nach Worm/Lemberger/Mangiameli © riva Verlag, 2015. GL = Glykämische Last.

TIPP

Achtung bei Unterzuckerungen!

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

Verzichten Sie nicht gänzlich auf Kohlenhydrate.

Eine kohlenhydratfreie oder Low-Carb-Diät kann Ihre Diabetestherapie beeinflussen und sollte mit Ihrem Arzt abgesprochen werden.



DIE AKTUELLSTEN TIPPS IM ÜBERBLICK

In der Flexi-Carb-Pyramide¹¹ sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel gut für eine ausgewogene Ernährung bei Prädiabetes und Diabetes geeignet sind und welche Sie besser selten oder sehr sparsam verwenden sollten:

● SELTEN / NIE:

Fastfood & Naschwerk - Pizza, Pommes, fette Wurst sowie Schokolade, Kuchen und Chips, generell Weißmehlprodukte
Zucker - im Honig, als Sirup (Glucosesirup) oder pur

● TÄGLICH / SPARSAM:

Obst mit hohem GI - z.B. Ananas, Banane, Trockenobst, Trauben, Früchtemüsli

Käse & Nüsse - sowie Sahne, Mozzarella und Pinienkerne

Kartoffeln & Getreide - Mais, Getreideprodukte (Vollkorn), wie z.B. Brot, Nudeln



TIPP

Sparen Sie Koch- und Bratfett
und dünsten Sie stattdessen.
Moderate Mengen an Olivenöl
schaden Ihren Stoffwechsel-
werten dagegen nicht.



● TÄGLICH / MODERAT:

Fisch & Fleisch - z. B. Seefisch und Meerestiere sowie magere Fleischsorten wie Geflügel und Rind

Milchprodukte & Eier - fettarme Varianten von Frischkäse, Naturjoghurt und Milch

● TÄGLICH / REICHLICH:

Gemüse - fast alle Sorten, Hülsenfrüchte, Pilze, Salate

Obst mit niedrigem GI - maximal zwei Portionen am Tag, vorzugsweise Äpfel, Beeren, Zitrusfrüchte

GI = Glykämischer Index, siehe Seiten 22-23

TIPP

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

TIPP

Obacht beim Verzehr von Grapefruit - Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind möglich. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Sie hierbei beachten sollten.

KOHLENHYDRATE - DER TREIBSTOFF IHRES KÖRPERS



Für die schnelle Energiezufuhr im Körper sorgen die einzelnen Zuckerbausteine der Kohlenhydrate. Sie werden durch die Verdauung frei und gehen ins Blut über.

**Diese Bausteine
lassen den Blutzuckerspiegel
nach dem Essen
ansteigen.**

Entscheidend ist, wie schnell und wie hoch - und dabei kommt es nicht nur auf die Menge an Zuckerbausteinen an, sondern auch auf deren Art.

TIPP

Merken Sie sich, welche Nahrungsmittel Ihren Blutzucker negativ oder positiv beeinflussen: Weißmehl sorgt beispielsweise für einen starken Anstieg, Ballaststoffe lassen Ihren Blutzucker weniger stark ansteigen.

BALLASTSTOFFE - DIE KLEINEN WUNDERWAFFEN

Ballaststoffe gehören zur Gruppe der weitgehend unverdaulichen Kohlenhydrate, die gleich zwei gute Eigenschaften mitbringen. Erstens machen sie schneller und **länger satt**. Zweitens sorgen sie dafür, dass die **Kohlenhydrate aus dem Darm langsamer ins Blut übergehen**, was sogar Blutzuckerspitzen (besonders hohe Blutzuckerspiegel) verhindern kann.

Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören beispielsweise **Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Vollkornprodukte, Äpfel, Karotten, Mandeln, Haferflocken und getrocknete Pflaumen**.

TIPP

Tauschen Sie einfach ballaststoffarme gegen ballaststoffreiche Lebensmittel aus.
Ersetzen Sie z. B. Toastbrot durch Vollkornbrot und Chips durch Mandeln.



Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren:

<https://www.boehringer-ingelheim.de/stoffwechselerkrankungen/diabetes-rezept/diabetesrezepte>

DER GLYKÄMISCHE INDEX

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Aufnahmetempo von Zucker in Ihr Blut beeinflussen. Das kann neben den Ballaststoffen u.a. der Fettgehalt der Nahrung sein oder die Art, wie Sie Ihre Lebensmittel zubereiten.

Der sogenannte glykämische Index (GI) beschreibt genau diese Eigenschaft eines Lebensmittels: **Der GI ist ein Maß dafür, wie schnell und wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt.**

So haben z.B. Pommes einen hohen GI und der Blutzucker steigt rasch an. Haferflocken oder Vollkornprodukte mit niedrigem GI lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Als Typ-2-Diabetiker sollten Sie natürlich bevorzugt Lebensmittel mit einem geringeren GI wählen.

Je höher der GI,
desto schneller steigt
der Blutzuckerwert
nach der Mahlzeit an.
Als Bezugsgröße dient
Traubenzucker,
der einen Wert von
100 erreicht.





Sprechen Sie
mit Ihrem Arzt über
die Möglichkeit einer
ERNÄHRUNGSBERATUNG.

Hierbei lernen Sie, wie Sie
Ihre Mahlzeiten mit wenig
Aufwand gesünder
gestalten können.

Lebensmittel mit niedrigem GI

- Gemüse - z. B. Karotten, Tomaten, Spargel, Paprika
- Frisches Obst - z. B. Pflaumen, Nektarinen, Johannisbeeren
- Hülsenfrüchte
- Joghurt, Milch
- Kleie

Lebensmittel mit mittlerem GI

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Basmatireis

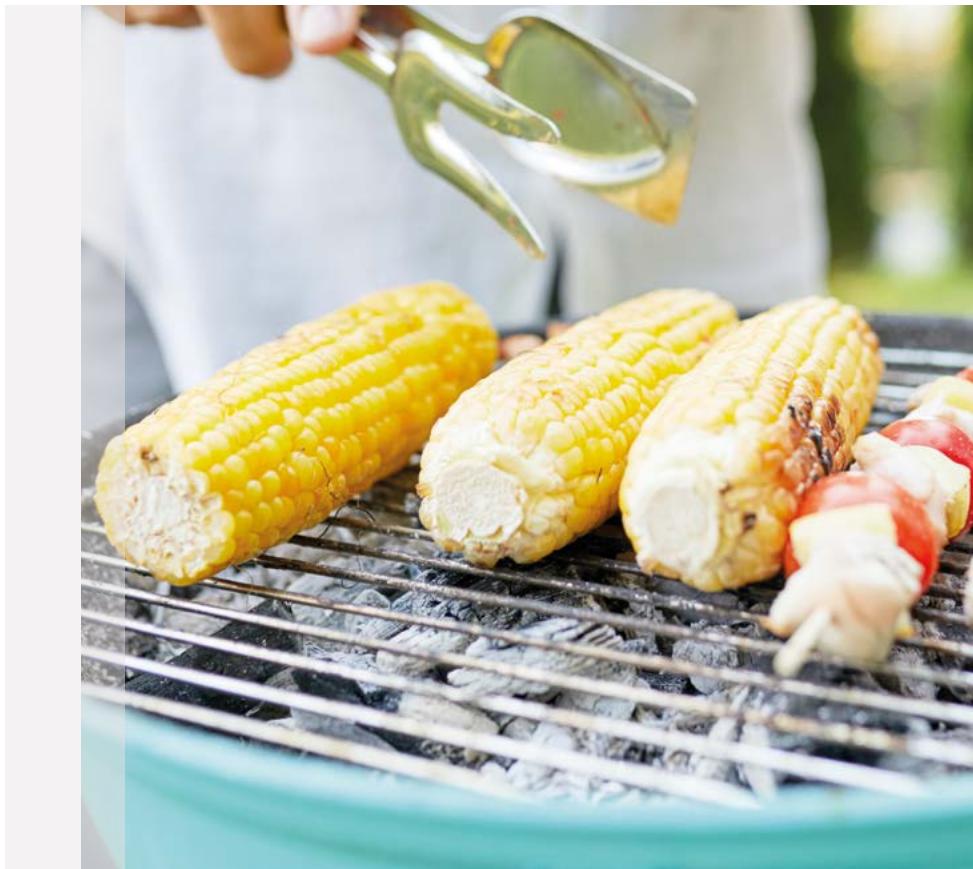
Lebensmittel mit hohem GI

- Weißbrot
- Salzkartoffeln
- Spaghetti

EIWEISSE - DIE BAUSUBSTANZ IHRES KÖRPERS

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind **wichtig für den Bau und die Aufrechterhaltung Ihrer Zellen, Muskeln und Gewebe** und auch der Ausgangsstoff vieler Hormone.

Entsprechend den Lebensmitteln, aus denen sie stammen, werden sie in tierische und pflanzliche Eiweiße eingeteilt. Für den Körper ist tierisches Eiweiß sehr wertvoll. Allerdings sind Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an tierischem Eiweiß unter Umständen auch reich an Fett und Cholesterin.





Die Deutsche
Gesellschaft für
Ernährung empfiehlt,
nicht mehr als
**300 – 600 g Fleisch
und Wurst pro Woche**
zu essen.¹²

TIPP

**Achtung bei Nieren-
erkrankungen!** Zu viel
Eiweiß kann die Nieren
möglicherweise noch
mehr belasten. Ihr Arzt
wird Ihnen dabei helfen,
Ihre Eiweißzufuhr
anzupassen.

Reich an pflanzlichem Eiweiß sind

- Bohnen, Erbsen
- Mais
- Soja
- Spinat

Reich an tierischem Eiweiß sind

- Fettarme Fleischsorten (z.B. Pute)
- Fettarme Milch und Milchprodukte
(z.B. Magerquark)

Reich an tierischem Eiweiß und hohem Fettgehalt sind

- Alle fetthaltigen Fleisch- und
Wurstwaren

FETTE - DIE ENERGIESPEICHER IHRES KÖRPER

Fette sind ein bedeutender Bestandteil der Zellwände. Außerdem ist Fett ein wichtiger Energielieferant und auch Geschmacksträger.

Fett ist nicht gleich Fett. Entscheidend sind die enthaltenen Fettsäuren. Ernährungswissenschaftler sprechen von gesättigten und (einfach oder mehrfach) ungesättigten Fettsäuren. Diese haben unterschiedliche Funktionen im Körper und sollten deshalb alle in Ihrer Nahrung vertreten sein.

Fettarme Lebensmittel

- Alle Obst- und Gemüsesorten

Lebensmittel mit vielen ungesättigten Fettsäuren

- Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Walnussöl
- Nüsse

Lebensmittel mit mäßigem Fettgehalt

- Milch und Milchprodukte

Fettreiche Lebensmittel

(mit gesättigten und Trans-Fettsäuren)

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



[https://www.
diabetesde.org/
rezept-kategorien/
einpacken](https://www.diabetesde.org/rezept-kategorien/einpacken)

Laut wissenschaftlichen Untersuchungen haben ungesättigte Fettsäuren eine positive Wirkung. Greifen Sie also bevorzugt zu pflanzlichen Fetten und Ölen, wie Raps- oder Olivenöl sowie daraus hergestellten Streichfetten.¹² Gesättigte Fettsäuren, vor allem aus tierischen Produkten sowie Trans-Fettsäuren, die bei der industriellen Verarbeitung von Fetten entstehen, wirken sich eher negativ auf Ihren Körper aus. Sie können z.B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.



TIPP

Vorsicht bei panierter Fisch- und Fleischgerichten! Fisch und Fleisch haben zwar normalerweise keine blutzuckersteigernde Wirkung, doch die Kohlenhydrate in der Panade müssen berücksichtigt werden.

TIPP

Achten Sie auf verdeckte Fette! Öle und Streichfette machen nur einen geringen Anteil der Fettzufuhr aus. Deutlich stärker fallen verdeckte Fette ins Gewicht - z.B. in Wurst, Käse, Fast Food oder Fertigprodukten.

TIPP

So trinken Sie genug:

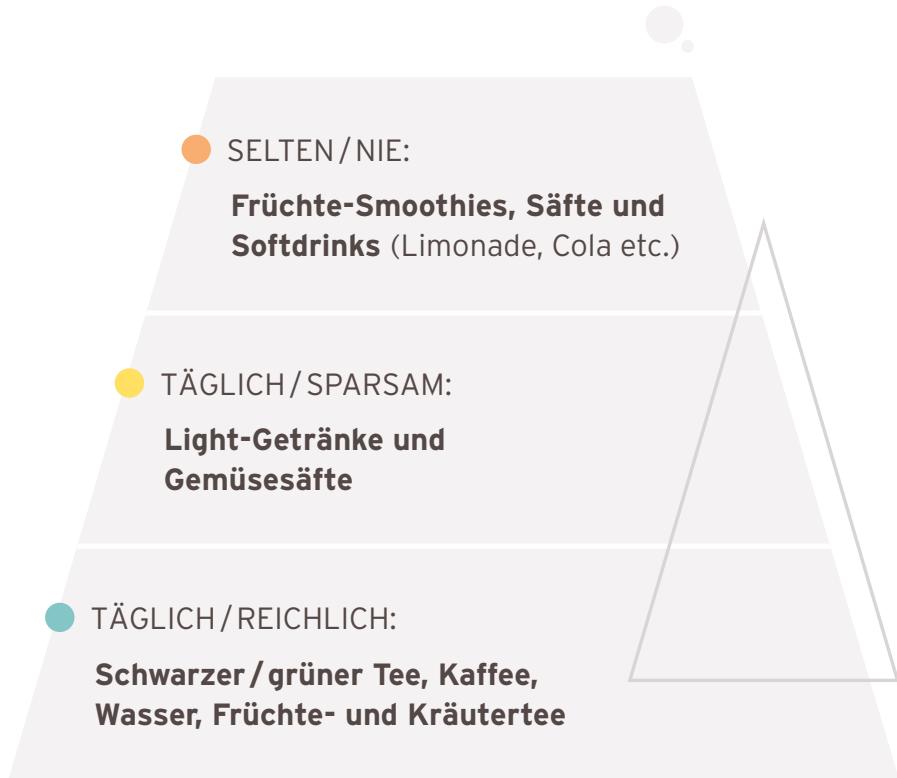
Verteilen Sie alles auf den ganzen Tag! Stellen Sie immer ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee neben sich oder nehmen Sie für unterwegs ein Fläschchen mit.



TRINKEN SIE GENUG?

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 jeden zu, und die Menge kann beispielsweise abhängig von Vorerkrankungen sein. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wie viel Flüssigkeit Sie individuell zu sich nehmen sollten.

DIE GETRÄNKE-PYRAMIDE¹¹



ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten nur wenig Alkohol trinken.⁸ Lassen Sie sich von Ihrem Diabetesteam zum Umgang mit Alkohol beraten, denn alkoholische Getränke halten gleich zwei Stolperfallen bereit:

1.

Alkohol ist kalorienreich und kann gleichzeitig das Risiko für Unterzuckerungen erhöhen.

Da Alkohol die Neubildung von Zucker in der Leber hemmt, kann es nach dem Gläschen am Abend passieren, dass Ihr Blutzuckerspiegel in der Nacht deutlich abfällt.

2.

Einige Diabetesmedikamente können zusammen mit Bewegung die blutzuckersenkende Wirkung von Alkohol verstärken.

Wenn Sie Insulin spritzen, sollten Sie möglichst ganz auf alkoholische Getränke verzichten.



TIPP

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Sie in Bezug auf Alkohol beachten müssen. Hierbei spielen übrigens auch Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen eine Rolle.

1g Alkohol
schlägt mit 7 kcal
zu Buche.

1 Gläschen Sekt (0,1l)
enthält 80 kcal und eine
Flasche Bier (0,33l)
sogar 129 kcal.



BEWEGUNG - GUT FÜR GESUNDHEIT UND GEWICHT

Vielleicht haben Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Tipps bekommen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Denn Bewegung kann sich nicht nur positiv auf Ihren Blutzucker auswirken, Sie können damit auch Folgeerkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verhindern.⁸ Doch keine Angst: Sie müssen nicht ständig ins Fitness-Studio gehen oder einen Halbmarathon laufen.

Auch kleine Veränderungen können einen Unterschied machen:

Lassen Sie öfter das Auto stehen und steigen auf das Fahrrad um.

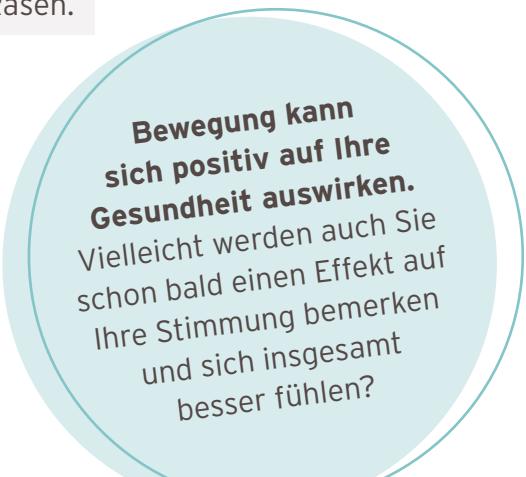
Gehen Sie in der Mittagspause spazieren.

Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.

Gehen Sie mit dem Hund Gassi.

Mähen Sie regelmäßig den Rasen.

Tanzen Sie mal wieder.



Bewegung kann sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Vielleicht werden auch Sie schon bald einen Effekt auf Ihre Stimmung bemerken und sich insgesamt besser fühlen?



TIPP

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern. Nehmen Sie sich am besten mehrmals pro Woche die Zeit.

Mehr Bewegung kann auch Ihr Gewicht positiv verändern:

Durch mehr Bewegung verbrauchen Sie mehr Kalorien aus den körpereigenen Reserven, als Sie mit Ihrer Nahrung aufnehmen - und Sie bauen Muskeln auf. Wogegen bei einer Gewichtsabnahme ohne Bewegung nur Fettgewebe abgebaut - und keine Muskelmasse aufgebaut wird. Daher sollte körperliche Aktivität in Ihrem Alltag nicht fehlen.

Die richtige Bewegungs- oder Sportart bei Diabetes gibt es nicht. Familie, Arbeit und Sport unter einen Hut zu bekommen, ist auch oft nicht einfach. **Wichtig ist, dass Sie Spaß daran haben, sodass es Ihnen leichter fällt, regelmäßige Bewegung fest in Ihr Leben einzuplanen.**

Bei einer Diabetestherapie mit Insulin oder Sulfonylharnstoff sollten Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über eine mögliche Dosisanpassung vor oder nach dem Sport sprechen.

HELPEN SIE IHREM KALORIEN-VERBRAUCH AUF DIE SPRÜNGE

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen den ungefähren Kalorienverbrauch nach 15 Minuten Bewegung - dieser ist abhängig vom Körpergewicht.¹³

TÄTIGKEIT	85 kg	95 kg	115 kg	135 kg	150 kg
ALLTAG					
Spazieren gehen	70	78	95	111	124
Treppen steigen	194	217	262	308	342
Kinder betreuen	65	73	89	104	116
HAUSHALT UND GARTEN					
Bügeln	54	60	73	85	95
Einkaufen	58	65	79	93	103
Rasen mähen	129	144	174	204	227
Staub saugen	70	78	95	111	124
SPORT UND FREIZEIT					
Wandern	140	157	190	223	248
Fahrrad fahren (15 km/h)	77	86	104	123	136
Nordic Walking	129	144	174	204	227
Schwimmen	164	183	221	260	289
Tanzen	70	78	95	111	124

**Wussten Sie,
dass regelmäßige
Bewegung nicht nur akut
Fett verbrennen, sondern
auch langfristig den
Grundumsatz steigern kann?**

Muskeln verbrauchen
sogar im Ruhezustand
mehr Energie als
Fettgewebe.

TIPP

Setzen Sie sich kleine Ziele.

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



Banane
100 g = 90 kcal



Apfel
100 g = 52 kcal



Brötchen hell
100 g = 280 kcal



Salzstangen
100 g = 347 kcal



Rotwein trocken
100 ml = 66 kcal



Coca-Cola
100 ml = 42 kcal

NOCH MEHR PRAKTISCHE TIPPS FÜR SIE

Es mag nicht immer leichtfallen, die Gewohnheiten zu ändern. Doch Sie werden dadurch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität spürbar verbessern und Folgeerkrankungen des Typ-2-Diabetes vermeiden.



OBERSTE REGEL: SIE HABEN ES IN DER HAND

- Gehen Sie regelmäßig zur ärztlichen Kontrolle.
- Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil und die richtige Einnahme Ihrer Medikamente sowie eine regelmäßige Blutzuckermessung.

HELFER FÜR DIE REGELMÄSSIGE MEDIKAMENTENEINNAHME

- Erleichtern Sie sich die Einnahme durch einen genauen Medikamentenplan.
- Bringen Sie den Plan in Sichtweite: z.B. am Kühlschrank.
- Hilfreich kann auch eine Tablettenbox sein.



BEIM ABNEHMEN NICHT ZU VIEL VORNEHMEN

Setzen Sie sich realistische Ziele und besprechen Sie diese mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

DIÄTPLAN UND LIEBLINGSSPEISEN SIND KEIN WIDERSPRUCH!

Viele Rezepte können mit ein paar kleinen Änderungen „diabetiker-tauglich“ gemacht werden, ohne an Geschmack zu verlieren.



AUFNAHME IN EIN DMP*-PROGRAMM

Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einem geeigneten Angebot, das eine abgestimmte und den aktuellen medizinischen Leitlinien entsprechende Behandlung sicherstellt.

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

TEILNAHME AN DIABETESSCHULUNGEN

In diabetologischen Schwerpunktpraxen und Selbsthilfegruppen lernen Sie Wichtiges über Ihre Erkrankung. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie im Alltag damit umgehen. Auch der Austausch mit anderen Menschen mit Typ-2-Diabetes kann eine große Hilfe sein.

INFORMIEREN SIE ANDERE ÜBER IHRE KRANKHEIT

Beziehen Sie von Anfang an Familie und Freunde mit ein, damit diese Ihnen in Notfällen helfen sowie darin unterstützen, mit Ihrer neuen, diabetesgerechten Lebensweise am Ball zu bleiben.



MEHR INSPIRATION



Diabetes - Leben so normal wie möglich

www.lilly-diabetes.de



Typ-2-Diabetes und das Herz

www.its-Your-Heart.com/de



Leben mit Typ-2-Diabetes

facebook.com/BoehringerDE



DIARY: Dein Alltag mit Diabetes

facebook.com/AlltagmitDiabetes

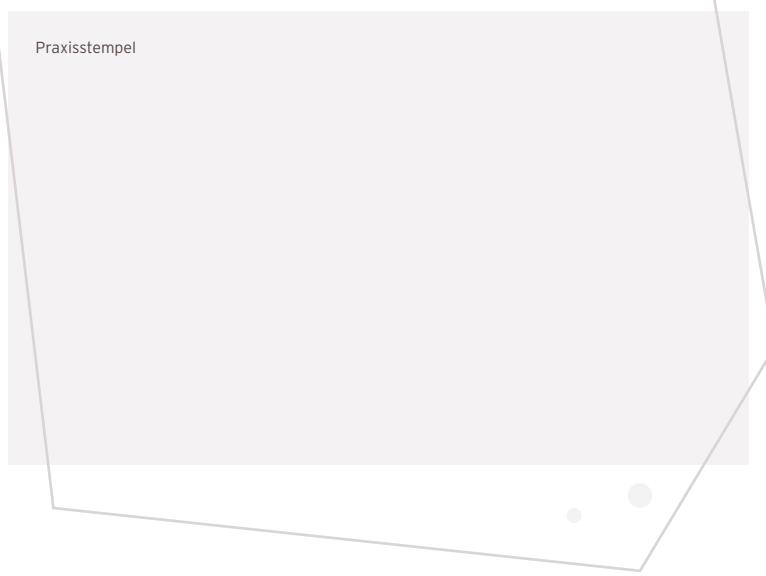
Mit Ihrem
Smartphone können
Sie einfach einen der
QR-Codes scannen,
um mehr Informationen
und Tipps auf der
genannten Website
zu erhalten.



LITERATUR-HINWEISE

1. Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2020. Die Bestandsaufnahme. Abrufbar unter https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/Gesundheitspolitik/Gesundheitsbericht_2020.pdf (letzter Aufruf: April 2020).
2. Petersmann A et al. Diabetologie 2019; 14 (Suppl 2): S111-18. Abrufbar unter https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Praxisempfehlungen/2019/02_Diagnostik-Diabetes-mellitus_Mueller-Wieland_DDG.pdf (letzter Aufruf: Juni 2020).
3. The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA. 2015; 314: 52 - 60.
4. Lobmann R. Das Diabetische Fußsyndrom. Der Internist, 2011, 52: 539 - 48.
5. Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (2010). Damit Diabetes nicht ins Auge geht.
6. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie „Nierenerkrankungen bei Diabetes im Erwachsenenalter“, Langfassung, 1. Auflage, 2010; Version 6, Sept. 2015. Abrufbar unter <http://www.leitlinien.de/nvl/diabetes/> (letzter Aufruf: April 2020).
7. World Health Organization. Healthy diet. Abrufbar unter <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (letzter Aufruf: April 2020).
8. PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“, 1. Auflage, Version 1. Juni 2015.
9. DMP-Anforderungen-Richtlinie Typ-2-Diabetes des G-BA, Fassung vom 20. März 2014. Abrufbar unter https://www.g-ba.de/downloads/40-268-3805/DMP-A-RL_2016-01-21_Service dokument_Aenderungen-Anlagen-Zund8.pdf (letzter Aufruf: April 2020).
10. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. 2016 European Guidelines On Cardiovascular Disease Prevention In Clinical Practice. EurHeart J. 2016; 37, 2315 - 81.
11. Worn N, Lemberger H, Mangiameli F. Flexi-Carb! Mediterran genießen. Lebensstil beachten - Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben. München: riva-Verlag, 2015.
12. „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, 10. Auflage, 2017. Abrufbar unter www.dge.de/10regeln (letzter Aufruf: April 2020).
13. Modifiziert nach Hartmann U., Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig, <http://goo.gl/HEhyqP> (letzter Aufruf: April 2020).

Praxisstempel



**Boehringer Ingelheim
Pharma GmbH & Co. KG**

Binger Straße 173
D-55216 Ingelheim am Rhein
Telefon: 0800 7790900
E-Mail: info@boehringer-ingelheim.de
www.boehringer-ingelheim.de

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4
61352 Bad Homburg
Telefon: 06172 2730
www.lilly-pharma.de



Lilly