

# TYP-2-DIABETES – WAS KANN ICH SELBST FÜR MICH TUN?



Foto: © Monkey Business - Fotolia.com

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine häufig vorkommende Erkrankung, etwa acht von 100 Erwachsenen in Deutschland sind davon betroffen. Lang anhaltende hohe Blutzuckerwerte können zu Schäden an Gefäßen und Nerven führen und so verschiedene Organe wie Herz, Gehirn, Augen, Nieren und Füße schwer beeinträchtigen.

Doch Diabetes ist gut behandelbar. Das Wichtigste können und sollten Sie selbst tun: bewusst und gesund leben. Vielleicht kommen Sie so ganz ohne Medikamente aus.

### ▶ GESUNDER LEBENSSTIL BEI DIABETES

Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt persönliche Behandlungsziele für:

- Lebensgewohnheiten wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Nikotinverzicht
- Blutzucker
- Blutfette
- Körpergewicht
- Blutdruck

Mit einer gesunden Lebensweise können Sie zum Beispiel Ihre Blutzuckerwerte nachweislich verbessern. Ein strukturiertes Schulungs- und Behandlungsprogramm wird Sie dabei unterstützen. Dort können Sie sich über Themen wie Ernährung, Gewichtsreduktion, Nichtrauchen und Bewegung informieren. Unter anderem lernen Sie, sich gesünder zu ernähren, wobei Ihre eigenen Essgewohnheiten und Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigt werden. Beziehen Sie auch Ihre Angehörigen mit ein. Denn sie sind oft beim Einkaufen und Kochen beteiligt. Sie erfahren in dem Programm ebenfalls, welche Bewegungsarten für Sie geeignet sind. Fragen Sie Ihren Arzt nach strukturierten Programmen.

### ▶ WIE ERNÄHRE ICH MICH GESUND?

Die Empfehlungen für Menschen mit Diabetes unterscheiden sich nicht wesentlich von den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Kost. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie viel dazu beitragen, das Fortschreiten des Diabetes aufzuhalten. Auch wenn es Ihnen nicht leicht fällt: Versuchen Sie, Ihr bisheriges Essverhalten an folgende Tipps anzupassen. Diese Empfehlungen sind wissenschaftlich begründet. So können Sie besser mit der Krankheit leben und möglichen Folgeschäden vorbeugen:

- Genießen Sie gesunde Speisen und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie Mengen, die Ihnen helfen, Ihr wünschenswertes Körpergewicht zu erhalten oder zu erreichen.
- Essen Sie so oft wie möglich Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen und Vitaminen sind: zum Beispiel Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und frisches Obst (Weintrauben und Bananen aber nur in kleinen Mengen).
- Verzehren Sie sehr fettreiche Speisen selten und nur in kleinen Mengen, zum Beispiel fettes Fleisch, fette Fertigprodukte, Sahne, fette Süß- und Backwaren.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle, zum Beispiel Raps- oder Olivenöl, Nüsse und Samen. Der Verzehr von Seefisch – etwa Makrele, Hering oder Lachs – einmal pro Woche wird empfohlen.
- Vermeiden Sie sogenannte Diät- oder Diabetiker-Lebensmittel. Sie sind weder notwendig noch sinnvoll.
- Sie können zuckerhaltige Speisen essen. Die tägliche Menge an Zucker sollte jedoch 50 Gramm nicht überschreiten. Zucker ist in vielen Speisen versteckt.

## ▶ Ernährung und Bewegung bei Diabetes

### ▶ WIE ERNÄHRE ICH MICH GESUND?

- Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Limonaden. Auch ungesüßte Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker. Mineralwasser und ungesüßte Tees können Sie reichlich trinken.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol – nicht mehr als ein bis zwei kleine Gläser pro Tag. Wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente nehmen, sollten Sie Alkohol nur zusammen mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit verzehren, um das Risiko einer Unterzuckerung zu vermindern. Bedenken Sie auch, dass Alkohol viele Kalorien enthält.
- Wenn Sie übergewichtig sind: Jedes Kilo, das Sie abnehmen, wirkt sich günstig auf Ihren Diabetes, Ihren Blutdruck und die Blutfettwerte aus.

### ▶ WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

Regelmäßige Bewegung tut Ihnen gut. Gleichzeitig beeinflussen Sie so Ihren Diabetes und tun auch etwas für Gewicht, Herz und Kreislauf. Sie sollten Ihre Ausdauer und Kraft trainieren. Experten empfehlen, mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu werden. Wenn Sie allerdings durch Folgen des Diabetes wie etwa Fußprobleme oder andere Erkrankungen beeinträchtigt sind, muss das Training angepasst werden – etwa Gymnastik im Sitzen. Jeder kann nach seinen Möglichkeiten etwas tun, um körperlich fitter zu werden.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Weiterführende Links:

Eine Auswahl geprüfter Informationen zum Thema finden Sie unter dem Suchwort „Diabetes“ auf:  
<http://www.patienten-information.de/>

Weitere Informationsblätter zum Thema „Diabetes“ stehen unter:  
<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/>

#### Quellen:

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle benutzten Quellen finden Sie hier:  
<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/diabetes-ernaehrung-und-bewegung/quellen>

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

- Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität im Alltag, zum Beispiel können Sie Treppen statt Aufzüge nutzen und kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Planen Sie regelmäßig Spaziergänge ein.
- Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Besonders geeignet sind Nordic Walking, Joggen, Schwimmen und Radfahren. Auch Ballspiele, Tanzen oder Gymnastik halten Sie fit.
- Fragen Sie Freunde oder Bekannte, ob sie mitmachen möchten. Gemeinsam ist vieles leichter. Sie können sich auch einer Sportgruppe anschließen.
- Bedenken Sie, dass körperliche Aktivität Ihren Blutzucker senken kann. Wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente nehmen, kann während oder nach dem Sport eine Unterzuckerung auftreten. Daher sollten Sie stets Traubenzucker griffbereit haben. Sie können lernen, Ihre Diabetesbehandlung solchen Situationen anzupassen, um größere Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.
- Setzen Sie sich für die Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität kleine Ziele, die Sie auch erreichen können. Beginnen Sie langsam mit niedriger Belastung und steigern Sie sich nach und nach. Aktivitätsmesser (Pedometer) sind hierbei hilfreich. Schreiben Sie in einem Tagebuch Ihre Aktivitäten genau auf. So können Sie Ihre Fortschritte besser erkennen und sich Ihre weiteren Ziele vor Augen führen.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung