

Ich habe Diabetes – was kann ich tun ?



Diabetes mellitus – was bedeutet das ?

Diabetes mellitus ist eine Störung Ihres Stoffwechsels, bei der sich im Blut zu viel Zucker (*Glukose*) ansammelt. Daher auch die frühere Bezeichnung *Zuckerkrankheit*.

Kohlenhydrate in der Nahrung (z.B. in Brot, Teigwaren, Reis, Süssigkeiten usw.) werden bei der Verdauung in Zucker umgewandelt und vom Darm ins Blut aufgenommen. Von dort gelangt der Zucker mit Hilfe des Hormons *Insulin* in die energieliefernden Zellen des Körpers.

In der Regel unterscheidet man zwei Formen des Diabetes: Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2.

Diabetes mellitus Typ 1

Der Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ-1-Diabetes wurde früher auch als Kinder- und Jugenddiabetes bezeichnet, da er häufiger in den ersten 20 Lebensjahren auftritt. Die Bauchspeicheldrüse - das Organ, welches das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellt - wird vom eigenen Immunsystem rasch und vollständig zerstört (Autoimmunerkrankung). Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen, da bis heute noch keine Heilungsmöglichkeiten bestehen.

Diabetes mellitus Typ 2

Der Diabetes mellitus Typ 2 oder Typ-2-Diabetes wurde früher auch Altersdiabetes genannt, da er häufiger im mittleren Lebensalter auftritt. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht in ausreichender Menge (*Insulinmangel*), oder der Körper kann das Insulin nicht mehr richtig verwerten, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren (*Insulinresistenz*). Der Diabetes mellitus Typ 2 macht rund 90% der Diabeteserkrankungen in der Schweiz aus.

Wie kommt es zu Typ-2-Diabetes?

Wesentliche Risikofaktoren für das Auftreten eines Typ-2-Diabetes sind *Übergewicht* sowie eine ungesunde, *kalorienreiche Ernährung* und *zu wenig Bewegung*. Ein weiterer Risikofaktor ist eine erbliche Vorbelastung (z.B. Typ-2-Diabetes bei Eltern oder Grosseltern).

Welche Symptome können bei Diabetes auftreten?



Müdigkeit



Hunger



Durst



Taubheitsgefühl



Sehstörung



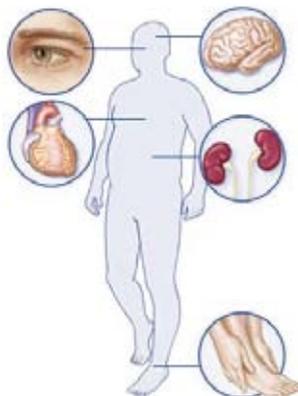
vermehrter Harndrang

Welche Folgen können bei einem schlecht eingestellten Diabetes auftreten?

Verlust des Sehvermögens

Herzinfarkt

Nervenschädigungen in den Füßen mit Taubheitsgefühl



Schlaganfall

Nierenschädigung

Durchblutungsstörungen bis hin zum „Diabetischen Fuss“ (Amputationsgefahr)

Wie wird Diabetes mellitus Typ 2 behandelt?

Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, d.h. eine *ausgewogene, gesunde Ernährung* und *regelmässige körperliche Betätigung*, verbessert Ihren Diabetes immer und reicht im Einzelfall als Behandlung aus. Dabei reduziert sich häufig das Übergewicht. Jedes Kilo zählt!

Genügt die Lebensstil-Änderung alleine nicht, kommt eine zusätzliche medikamentöse Behandlung mit Tabletten und/oder Spritzen hinzu.

Abhängig von der Therapiewahl kann es sein, dass Ihr Arzt Ihnen empfiehlt, zu Hause regelmässig Ihre Blutzuckerwerte selbst zu bestimmen. Ihr Arzt wird Sie hierzu genau instruieren oder Sie in die Diabetesberatung überweisen.

Welche Medikamente kann Ihnen Ihr Arzt verschreiben?

Man unterscheidet verschiedene Wirkstoffe, die den Blutzucker senken. Dazu gehören heute vor allem folgende *Wirkstoffklassen*:

- Biguanide - Sie helfen dem Körper das Insulin besser zu nutzen und die Glukose in die Zellen zu transportieren
- DPP4-Hemmer - Sie verhindern den Abbau von zwei wichtigen Hormonen, die der Bauchspeicheldrüse das Signal senden, Insulin zu produzieren
- Sulfonylharnstoffe - Sie stimulieren die Bauchspeicheldrüse zu einer höheren Insulinproduktion
- Glitazone - Sie helfen dem Körper das Insulin besser zu nutzen und verringern die eigene Glukoseproduktion des Körpers in der Leber
- Inkretin-Mimetika - Sie senden der Bauchspeicheldrüse das Signal bei erhöhtem Blutzucker vermehrt Insulin auszuschütten (diese Wirkstoffe müssen unter die Haut mittels „Pen“ gespritzt werden)
- Zudem kann Ihr Arzt Ihnen auch *Insulin* verschreiben, welches Sie sich einmal bis mehrmals am Tag mittels „Pen“ unter die Haut spritzen. Ihr Arzt oder eine Diabetesfachberaterin wird Sie hierzu genau instruieren.

Wie tragen Sie selbst zum Erfolg Ihrer Behandlung bei?

Eine Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten ist wichtigste Therapie:

Durch eine ausgewogene Ernährung



- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Mageres Fleisch, Fisch
- Fettarme Milchprodukte
- Viel trinken (ungezuckert)

Die Abbildung des „idealen Tellers“ zeigt Ihnen auf, welche Nahrungsmittel Sie bei den Hauptmahlzeiten in grösseren (Salat und Gemüse in verschiedenen Farben) und welche in kleinen Mengen geniessen sollten (Öle und Fette). Eine Ernährungsberatung, bei der Sie in Ihrer individuellen Menüplanung unterstützt werden, kann Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben werden.



© Beratungssektion der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft

Durch ausreichende, regelmässige Bewegung



Velo fahren



Treppen
steigen



Spazieren
gehen

Idealerweise bauen Sie täglich 30 Minuten Bewegung in Ihren Alltag ein. Ihr Arzt bespricht mit Ihnen gerne die für Sie am geeignetste Form der Aktivität.

Die Ärzte des SeelandNet empfehlen Ihnen folgende Adressen:

Spital Aarberg
Diabetes- und Ernährungsberatung
Tel. 032 391 82 82

Berner Diabetes Gesellschaft, Beratungsstelle Biel (Diabetesberatung)
Bahnhofplatz 7, 2502 Biel
Tel. 032 365 00 80

Inselspital Bern
Diabetesberatung Tel. 031 632 30 38
Ernährungsberatung Tel. 031 632 21 00

Internetseiten:

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (www.diabetesgesellschaft.ch)
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch)
Gesundheitsportal (www.eesom.ch)

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von Ihrem Arzt im
Ärztenetzwerk SeelandNet:

Stempel Arztpraxis

Konzeption und Druck mit
freundlicher Unterstützung von:



 **SEELANDNET**

The logo for SeelandNet consists of four slanted, parallel lines in shades of green and yellow to the left of the text "SEELANDNET" in a bold, black, sans-serif font.

Ärztenetzwerk des Bieler Seelandes