

Leben mit Diabetes Typ 2

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Diabetes ist eine Erkrankung des Stoffwechsels, die dazu führt, dass sich im Blut Zucker ansammelt.³ Bei Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr. Betroffen sind oft schon sehr junge Menschen. Bei Diabetes Typ 2 wird zwar Insulin produziert, seine Wirkung ist aber vermindert. Langfristig kann Diabetes zu schweren Begleit- und Folgeerkrankungen führen.²

Woher kommt Diabetes Typ 2?

Verschiedene Risikofaktoren können das Risiko für Diabetes Typ2 erhöhen³:

- ▶ Übergewicht
- ▶ Rauchen
- ▶ zu wenig körperliche Bewegung
- ▶ ballaststoffarme, fett- und zuckerreiche Ernährung
- ▶ bestimmte Medikamente, die den Zuckerstoffwechsel verschlechtern
- ▶ vererbtes erhöhtes Risiko

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Probleme mit der Durchblutung der Beine und Füße. Auch die kleinen Blutgefäße der Augen, Nerven und Nieren können geschädigt werden.³

Wie bemerke ich Diabetes?

Diabetes Typ 2 entwickelt sich oft langsam. Manchmal zeigen sich lange Zeit keine oder nur geringe Beschwerden. Typische Symptome sind häufiges Wasserlassen, starker Durst, Müdigkeit, Schwindel sowie Übelkeit.^{3,4} Wenn Sie ein erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2 haben (z. B. Diabetes in der Familie, Schwangerschaftsdiabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel, ...), sollten Sie Ihren Blutzucker regelmäßig untersuchen lassen.

Was kann ich selbst tun?

Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie viel dazu beitragen, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Manche Patientinnen und Patienten kommen dadurch ohne Medikamente aus.¹

Ausgewogene Ernährung

- ▶ Sie müssen keine strengen Diäten halten. Genießen Sie gesunde Speisen und essen Sie abwechslungsreich.^{1,4}
- ▶ Essen Sie nicht zu viel, damit Sie Ihr gewünschtes Körpergewicht halten oder erreichen können.^{1,4}
- ▶ Empfohlen wird eine „mediterrane Ernährung“ mit viel Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchten und wenig Fett.^{1,4}
- ▶ Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, zum Beispiel Raps- und Olivenöl, Nüsse und Samen.
- ▶ Meiden Sie Lebensmittel wie Fertigprodukte, gezuckerte Säfte, Süßigkeiten und Kuchen, sie treiben die Blutzuckerwerte rasch in die Höhe.^{1,4}
- ▶ Spezielle Diabetikerprodukte oder Diät-Lebensmittel brauchen Sie nicht.^{1,4}
- ▶ Trinken Sie nur wenig oder noch besser gar keinen Alkohol.^{1,4}
- ▶ Falls Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie nicht zu viel Eiweiß zu sich nehmen.^{1,4}
- ▶ Wenn Sie übergewichtig sind: Jedes Kilo, das Sie abnehmen, wirkt sich günstig auf Ihren Diabetes, Ihren Blutdruck und Ihre Blutfette aus.^{1,4}
- ▶ Wenn Sie rauchen, sollten Sie damit aufhören. Es gibt Angebote, die Ihnen dabei helfen können. Informationen zu Rauchstopp-Programmen finden Sie hier: www.rauchfrei.at/aufhoeren/weitere-beratungsangebote-in-oe/

Leben mit Diabetes Typ 2

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Regelmäßige Bewegung

- ▶ Regelmäßige Bewegung senkt den Blutzucker, den Blutdruck, stärkt die Muskulatur und verbessert die körperliche Fitness.¹
- ▶ Es muss nicht immer Sport sein. Es kann schon helfen, wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen und zum Beispiel öfter zu Fuß gehen oder Rad fahren.¹
- ▶ Besprechen Sie auch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, welche Bewegungsarten für Sie gut passen. Auch wenn Sie neben Diabetes noch andere Krankheiten oder körperliche Einschränkungen haben, finden Sie vermutlich eine körperliche Aktivität, die Ihnen Freude macht. In einer Gruppe ist es für manche leichter. Nordic Walking ist für viele Menschen ein guter Einstieg in einen aktiveren Lebensstil.⁴
- ▶ Möchten Sie Sport betreiben, wird empfohlen, mehrmals pro Woche Kraft- und Ausdauertraining zu machen.¹
- ▶ Setzen Sie sich beim Training Ziele, die Sie auch erreichen können.¹
- ▶ Bedenken Sie, dass bei körperlicher Aktivität auch eine Unterzuckerung auftreten kann.¹

Schulungen und Disease-Management

- ▶ Den Lebensstil umzustellen, ist oft nicht einfach. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Ihnen Schulungen anbieten oder vermitteln, bei denen Sie lernen können, den Alltag mit Diabetes selbstständig zu meistern.
- ▶ Fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt nach dem Disease-Management-Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“. Das Programm ist in Österreich eine Kassenleistung. Es sieht eine strukturierte medizinische Betreuung vor und unterstützt das Selbstmanagement bei Diabetes Typ 2. Mehr Informationen finden Sie bei „Therapie aktiv“: www.therapie-aktiv.at

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (2016): Diabetes Typ 2 und gesunde Lebensweise [online]. www.patienten-information.de/kurzinformationen/ernaehrung-und-bewegung-bei-diabetes [Zugriff am 05.01.2024]
- 2 Bundesärztekammer; Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Ärztekammern; Kassenärztliche Bundesvereinigung; Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2023): Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes – Langfassung. Version 3.0.
- 3 gesundheitsinformation.de (2023): Diabetes Typ 2 [online]. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). www.gesundheitsinformation.de/diabetes-typ-2.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 4 Österreichische Diabetes Gesellschaft (2019): Diabetes mellitus – Anleitungen für die Praxis. Überarbeitete und erweiterte Fassung 2019. In: Wien Klin Wochenschr (2019) 131 [Suppl 1]: S1–S246

Methodenhandbuch und mehr Infos:

