

VERMEIDUNG VON KOMPLIKATIONEN BEI TYP-2-DIABETIKERN

Rauchen Sie nicht

Rauchen erhöht das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Herzinfarkt, Gehirnschlag) und verhindert eine Verbesserung der Lebenserwartung und des Komplikationsrisikos, auch wenn Sie die anderen Risikofaktoren, wie Cholesterin oder Bluthochdruck, unter Kontrolle bekommen.

Rauchen ist für Diabetiker besonders schädlich!

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht

Übergewicht erhöht den Insulinbedarf des Diabetikers, erschwert die Kontrolle des Blutzuckerspiegels und erhöht den Medikamentenbedarf. Zusätzlich erhöht Übergewicht den Blutdruck und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Herzinfarkt und Gehirnschlag).

Passen Sie die Ernährung Ihrem Körpergewicht und der körperlichen Aktivität an.

Die Ernährung ist ein wesentlicher Faktor zur Vermeidung von Komplikationen beim Diabetiker. Sie sollte vom Arzt / der Diätassistentin unter Berechnung des Kalorienbedarfs zum Erhalten oder Erreichen des Idealgewichts unter Berücksichtigung der täglichen körperlichen Aktivität vorgeschrieben werden. Die Ernährung sollte ausgewogen sein (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette) und die Nahrungsaufnahme bedarfsgerecht über den ganzen Tag verteilt werden.



Halten Sie Ihren Blutdruck unter 130/80 mmHg

Bluthochdruck stellt ein beträchtliches Risiko dar, Krankheiten an Herz (Herzinfarkt und Herzmuskelschwäche), Gehirn (Gehirnblutungen und Gehirnschlag), Nieren (Niereninsuffizienz) und Netzhaut (Erblinden) zu erleiden. Zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Kontrolle des Blutdrucks ebenso wichtig wie jene des Blutzuckerspiegels.

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig!

Halten Sie Ihren HbA1C-Wert nach Möglichkeit unter 7

Das Hämoglobin A1C verrät Ihrem Arzt, ob Sie den Blutzuckerspiegel in den letzten 2 Monaten unter Kontrolle hatten. Wenn Sie es schaffen, diesen Wert unter 7 zu halten, so ist gewährleistet, dass Sie Ihren Stoffwechsel unter Kontrolle haben und keine Komplikationen befürchten müssen.

Diabetikerschulung

Halten Sie Ihren Cholesterinwert unter 200 mg

Cholesterin ist ein Fett, das sich in den Blutgefäßen ablagert und diese verstopfen kann, was Erkrankungen der Herz- und Hirngefäße zur Folge hat. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie auf eine gesunde Ernährung achten, wenig tierische Fette, genügend Fisch und eine geeignete Menge Olivenöl (unter Einhaltung der vorgeschriebenen täglichen Kalorienmenge) zu sich nehmen.

Lernen Sie, Ihren Diabetes unter Kontrolle zu halten

Die Eigenkontrolle der Krankheit ist wesentlich, um Ihre Selbständigkeit zu bewahren und Komplikationen zu vermeiden. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, körperliche Betätigung und die richtige Medikamenteneinnahme (Tabletten oder Insulin) entsprechend der selbst durchgeführten Blutzuckeranalyse verbessern Ihre Lebensqualität und steigern Ihre Unabhängigkeit.

Lernen Sie das Bestimmen Ihrer Blutzuckerwerte!

Achten Sie auf Ihre Füße

Untersuchen Sie täglich Ihre Füße auf Schwielen und Schrunden. Diese können zu Infektionen führen, die nur schwer zu behandeln sind und unvorhersehbare Folgen haben können.

Schenken Sie daher Ihren Füßen und dem Schuhwerk eine besondere Beachtung. Waschen Sie die Füße täglich mit Wasser und Seife, und pflegen Sie trockene Fußhaut ggf. mit Feuchtigkeitscreme.

Wenn Sie Schwielen oder Schrunden entdecken, so wechseln Sie das Schuhwerk und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Treiben Sie regelmäßig Sport

Zur Kontrolle der Krankheit und zur Vermeidung von Komplikationen sollten Sie sich regelmäßig körperlich betätigen. Die Bewegungstherapie dient auch dazu, einen Teil der aufgenommenen Kalorien zu verbrauchen. Gleichzeitig wird dadurch die Empfänglichkeit des Körpers gegenüber Insulin verbessert (niedrigerer Medikamentenbedarf) und das Herzkreislaufsystem trainiert.

Treiben Sie regelmäßig und maßvoll Sport!

Halten Sie die Arzttermine ein

Auch wenn Sie glauben, dass Sie Ihre Krankheit ausreichend kennen und sie selbst kontrollieren können, sollten Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um Ernährung, Gewicht, Füße und Augen zu kontrollieren, die medikamentöse Behandlung einzustellen und Blutuntersuchungen durchführen zu lassen.

Regelmäßige Untersuchungen für Diabetiker

Gewicht	Alle 3 Monate
Blutdruck	Alle 3 Monate
Blutzuckerspiegel	Je nach Behandlung auf ärztlichen Rat
Hämoglobin A1C	Zweimal jährlich
Cholesterinspiegel	Zweimal jährlich
Urinuntersuchung (auf Eiweiß)	Einmal jährlich
Fußpflege	Täglich
Fußkontrolle	Einmal jährlich durch den Arzt
Augenkontrolle	Mindestens einmal jährlich durch den Augenarzt
Kontrolle der Selbstanalyse-Aufzeichnungen	Vierteljährlich durch den Arzt