

### Zeitschrift: Diabetes Journal (in deutscher Sprache)

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes erhalten Sie das monatlich erscheinende Magazin „Diabetes Journal“ mit vielen Fachbeiträgen zum Thema Diabetes und aktuellen Nachrichten aus dem Landesverband Niedersachsen. Die Zeitschrift ist auch im Buchhandel erhältlich.

### Info-Flyer und Bücher

Info-Material erhalten Sie u.a. bei Ihrem Arzt (zumeist herausgegeben von den Pharma-Unternehmen) und in Ihrer Apotheke.

Neutrale und wirtschaftlich unabhängige Informationen erhalten Sie beim Deutschen Diabetiker Bund (DDB) zu vielen Themen, zum Beispiel zu Ernährung, sozialrechtlichen Fragen und Folgeerkrankungen sowie Adressen von Facheinrichtungen.

### Bücher zum Thema Diabetes gibt es auch in türkischer Sprache.

### Im Internet finden Sie u.a. Informationen über Diabetes unter

- ▲ [www.ddb-niedersachsen.de](http://www.ddb-niedersachsen.de) (almanca)
- ▲ [www.diabetes-world.net](http://www.diabetes-world.net) (türkçe)



## Immer informativ:

Veranstaltungen des Deutschen Diabetiker Bundes

Der Deutsche Diabetiker Bund (gegr.1951, Sitz: Kassel) ist mit 15 Landesverbänden, über 700 Gruppen und 40.000 Mitgliedern im Bundesgebiet die größte Selbsthilfvereinigung der Menschen mit Diabetes. Er vertritt die Interessen seiner Mitglieder im gesundheitspolitischen Bereich.

### Regional aktiv und leicht für Sie erreichbar:

Der Landesverband Niedersachsen e.V. (gegr. 1976) im DDB betreut seine Mitglieder u.a. durch Vermittlung von kompetenten Informationen und Kontakten, insbesondere auch durch Veranstaltungen.

In vielen Orten in Niedersachsen laden 28 Bezirksverbände und über 50 Gruppen zu monatlichen Treffen mit Erfahrungsaustausch und Referaten von Medizinerinnen und Mitarbeitern medizinischer Berufe ein. Besondere Beachtung finden regionale Diabetikertage und der alle zwei Jahre stattfindende Niedersächsische Diabetikertag.

### Erfahrungsaustausch und Anleitung zur Selbsthilfe

Gemeinsam geht's leichter: Wir kennen Ihre Fragen und Sorgen. Nutzen Sie unser bewährtes Netzwerk. Hierzu ein Beispiel: Ein Prospekt des DDB Landesverbandes Niedersachsen befasst sich auch mit den Problemen „Als Diabetiker im Krankenhaus“: Um bei Eingriffen im Krankenhaus Komplikationen zu vermeiden, sind Tipps zusammengestellt zu den Themen:

- ▲ was Sie zu Hause vorbereiten können
- ▲ was Sie über die Wirkung von Medikamenten wissen müssen
- ▲ wie Sie auf den Eingriff gut vorbereitet werden
- ▲ was Sie über die „Nüchternphase“ wissen müssen und
- ▲ was Sie im Klinik-Alltag erwartet.

## Kontakte und Adressen

Deutscher Diabetiker Bund  
Landesverband Niedersachsen e.V.  
Elsa-Brandström-Weg 22  
31141 Hildesheim  
Telefon: 05121 / 87 61 73  
Fax: 05121 / 87 61 81  
E-Mail: [ddbnie@aol.com](mailto:ddbnie@aol.com)



Die Broschüre ist in Zusammenarbeit mit folgenden Institutionen und Personen erstellt:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6  
30175 Hannover  
Telefon: 0511 / 168 41 02 0  
Fax: 0511 / 45 72 15  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)



Landesvereinigung für Gesundheit  
Niedersachsen e.V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Telefon: 0511 / 3 50 00 52  
Fax: 0511 / 3 50 55 95  
E-Mail: [lv-gesundheit.nds@t-online.de](mailto:lv-gesundheit.nds@t-online.de)



Yasemin Celikag c/o Ernst August Apotheke  
Bahnhofstraße 8  
30159 Hannover  
Telefon: 0511/ 36 34 32  
Fax: 0511 / 32 16 37  
E-Mail: [info@ernst-august.de](mailto:info@ernst-august.de)

© Copyright

Die in diesem Prospekt enthaltenen Informationen entsprechen den Anforderungen von discern (Qualitätskriterien für Patientinneninformationen).

Stand: Juni 2004



Landesverband Niedersachsen e.V.

MIT DIABETES  
GESUND LEBEN

Erkennen  
Diagnose  
Behandlung



DEUTSCHER DIABETIKER BUND

# Was ist eigentlich Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, an der in Deutschland cirka 7% der Bevölkerung erkrankt ist. Diabetes kann in jedem Alter auftreten, bei Kindern und Jugendlichen genau so wie erst bei älteren Menschen. Ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken besteht, wenn jemand in der Familie bereits an Diabetes erkrankt ist.

Von Diabetes mellitus spricht man, wenn körpereigenes Insulin nicht für die Weiterleitung des Zuckers aus der Nahrung von der Blutbahn in die Körperzellen sorgt.

- ▲ Beim **Diabetes Typ 1** wird in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin mehr gebildet. Die Insulin produzierenden Zellen sind zerstört.
- ▲ Beim **Diabetes Typ 2**, an dem der überwiegende Teil der Betroffenen erkrankt ist, kann das vorhandene Insulin nicht mehr richtig wirken.

Der Blutzucker ist bei beiden Typen hierdurch erhöht, man spricht deshalb von der „Zuckerkrankheit“.

## Diabetes erkennen...

Diabetes allein verursacht keine Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, Symptome rechtzeitig zu erkennen.

- ▲ Anzeichen für **Diabetes Typ 1** sind Harndrang, starker Durst, extreme Müdigkeit, Hungergefühl und plötzlicher Gewichtsverlust.
- ▲ **Diabetes Typ 2** wird gelegentlich erst Jahre nach dem eigentlichen Ausbruch der Krankheit von Ihrem Arzt festgestellt. Auslöser sind u.a. falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung. Beim Diabetes Typ 2 sind die Anzeichen der Erkrankung nicht besonders deutlich. Aber es treten häufig Müdigkeit, Juckreiz, Sehstörungen und schlecht heilende Wunden auf.

# Blutzucker messen: wichtige Werte

## Was sind normale Blutzucker-Werte?

Bei nicht an Diabetes erkrankten Menschen sind folgende Werte normal:

- ▲ vor dem Frühstück: 80-110 mg/dl,
- ▲ 2 Stunden nach dem Essen: weniger als 140 mg/dl.

Einen wichtigen Blutwert sollten Sie sich merken: Er heißt **HbA1c** und wird auch das Blutzuckergedächtnis genannt. Dieser Wert sollte deutlich unter 7% liegen.

## Wenn Sie normale Werte nicht mehr erreichen...

-spricht man von einem „schlecht eingestellten Diabetes“, wenn Ihr Blutzucker morgens vor dem Frühstück und nach dem Essen mehrmals zu hoch ist. Bei Werten von mehr als 180 mg/dl wird überschüssiger Zucker durch die Nieren ausgeschieden.

-ist die Gefahr von Folgeerkrankungen gegeben.  
-entsteht bei sehr hohen Werten entsteht eine Stoffwechsel-Entgleisung, wodurch in seltenen Fällen Bewusstlosigkeit („Diabetisches Koma“) hervorgerufen wird  
-kann es aber auch zu einer „Unterzuckerung“ mit Werten unter 60 mg/dl kommen. Dies kann jedoch nur bei Diabetikern auftreten, die bestimmte Medikamente (zum Beispiel Sulfonyl-Harnstoffe oder Insulin) nehmen.

Beim **Diabetes Typ 1** müssen Sie neben bewusster Ernährung und Bewegung sofort Insulin spritzen.

Wenn bei **Diabetes Typ 2** eine bewusste Ernährung und mehr Bewegung nicht zur Verbesserung Ihrer Blutzucker-Werte führen, benötigen Sie regelmäßig Medikamente.

Dies können Tabletten mit verschiedener Wirkungsweise sein, zum Beispiel:

- ▲ Tabletten, welche die Kohlehydrataufnahme aus der Nahrung verzögern
- ▲ Tabletten, die noch vorhandenes Insulin im Körper zur Wirkung bringen
- ▲ Tabletten, welche die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr Insulin zu produzieren

Wenn diese Therapien nicht ausreichend sind, verschreibt Ihr Arzt Ihnen Insulin. Es gibt unterschiedliche Therapien:

- ▲ die konventionelle
- ▲ und die intensivierte Behandlung

Für beide Therapien gibt es Insuline mit verschiedener Wirkungsdauer.

# Folgeerkrankungen

Diabetes kann zwar nicht geheilt werden, aber mit wirksamen Behandlungsmethoden lassen sich Folgeerkrankungen vermeiden. Ein nicht oder schlecht behandelter Diabetes verursacht Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen und Nerven im gesamten Körper. Es kommt zu Erkrankungen mit oft schlimmen Folgen, zum Beispiel:

- ▲ Krankheiten am Herzen bzw. an den Blutgefäßen (kardiovaskuläre Erkrankungen) können einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen
- ▲ Nierenerkrankung (Nephropathie) bis zum totalen Nierenversagen
- ▲ Augenkrankheit (Retinopathie), die zur Erblindung führen kann
- ▲ Nervenerkrankung (Neuropathie), kann zu Fußgeschwüren mit Amputationen führen

## Als Diabetiker beim Vertragsarzt

In Deutschland werden Diabetiker bei einem Hausarzt und/oder einem Facharzt („Diabetologe“) behandelt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für alle Patienten mit Diabetes unter anderem folgende Leistungen:

- ▲ Strukturierte Patientenschulungen (Blutzucker- und Blutdruck-Selbstkontrolle, Ernährung)
- ▲ Mitbehandlung durch den Augenarzt (Vermeidung von Erblindung, s.o. „Folgeerkrankungen“)
- ▲ Führen eines „Gesundheits-Paß Diabetes“ (Regelmäßige Kontrolle des Gesundheitsstatus, d.h. Messen von Blut- und Urinwerten sowie ggf. Vorsorge-Untersuchungen)

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach „Disease Management Programmen“ (DMP) für Diabetiker. Diese strukturierten Behandlungsprogramme werden von vielen Vertragsärzten angeboten. Die Teilnahme ist für Sie freiwillig und kostenlos. Sie müssen sich jedoch schriftlich bei einem Vertragsarzt einschreiben.

# Einige wichtige Tipps

## Ausgewogene Ernährung

Diabetes erfordert keine Diät, aber eine bewusste Ernährung. Die Menge der Nahrungsaufnahme steht dabei nicht an erster Stelle. Sie ist aber dann wichtig, wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass Sie an Gewicht abnehmen müssen. Eine große Rolle spielen die Kohlehydrate (Nährstoffe), die für den Diabetiker in Kohlehydrat-Einheiten (KE) oder Broteinheiten (BE) berechnet werden. Die richtige Anleitung erhalten Sie in Patientenschulungen, z.B. in diabetologischen Schwerpunktpraxen. Hier erhalten Sie auch Rat bei spezifischen Problemen, zum Beispiel zum Fasten monat Ramadan. Für Kinder und Jugendliche gibt es speziell ausgebildete Ärzte.

## Einfach mal Bewegung verschaffen...

Bewegung fördert den Stoffwechsel und senkt den Blutzucker spürbar. Keiner verlangt von Ihnen sportliche Höchstleistungen, es genügen schon ausgedehnte Spaziergänge, Fahrradtouren oder Gartenarbeit.

