

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der medizinische Fortschritt macht es möglich: Heute können viele Krankheiten gelindert oder gar geheilt werden. Dabei ist Ihre Mitarbeit und Unterstützung ein wesentlicher Baustein für Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie aktiv an Ihrer Behandlung teil. Diese Patienteninformation enthält wichtige Hinweise und interessante Tipps, wie man das Leben trotz einer Erkrankung genießen und viel selbst für sein Wohlbefinden tun kann.

Was ist Diabetes mellitus?

Die auch „Zuckerkrankheit“ genannte Erkrankung ist eine Stoffwechselstörung, bei der das vom Körper produzierte Hormon Insulin nicht mehr die normale Wirkung entfaltet. Bei Diabetes mellitus Typ 2 („Alterszucker“) ist die Produktion des Hormons nicht völlig ausgefallen, aber die Wirkung stark gestört. Dies hat vor allem Konsequenzen für den Zucker- und Fettstoffwechsel und zerstört dadurch Wände der Blutgefäße. Dadurch werden Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Sehschäden, Nervenschäden und Nierenschäden begünstigt. Als Stoffwechselerkrankung wird Diabetes mellitus stark durch Übergewicht und unpassende Ernährung gefördert.

Wie erkenne ich Diabetes mellitus und was soll ich tun?

Es ist tückisch: Im Anfangsstadium der Erkrankung gibt es keine Beschwerden. Bei zunehmend hohen Blutzuckerwerten häufen sich folgende Symptome:

- oft extreme Müdigkeit, Leistungsschwäche, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme
- vermehrter Durst und vermehrtes Wasserlassen
- Gewichtsabnahme
- mehr Infektionen, etwa durch Pilze, aber auch Harnwegs-, Blasen- und Hautinfektionen

Die beste Früherkennung ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Arzt mit der Untersuchung von Blutzucker und Urin.

Wie wird Diabetes mellitus Typ 2 behandelt?

Keine Sorge – Angst vor der Diagnose Diabetes mellitus muss heute niemand mehr haben. Die Behandlung teilt sich in drei Bereiche auf: Ernährung, Bewegung und Medikamente.

Eine richtige, gesunde Ernährung kann die Zufuhr von Zucker und Fett ins Blut senken, Bewegung erhöht den Verbrauch von Zucker und Fett aus dem Blut und verbessert die Wirkung von Insulin im Körper. Beides sind wesentliche Bestandteile – aber auch bei der Vorbeugung – von Diabetes mellitus. Ein Patient darf (fast) alles essen – nur eben in Maßen. Übergewichtige Patienten sollten zusätzlich auf den Kaloriengehalt der Nahrung achten, um langfristig ihr Gewicht zu senken. So sieht eine gesunde Ernährung aus:

- Essen Sie möglichst viel frisches Obst, Gemüse und Salat.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und so, dass es Ihnen schmeckt.
- Trinken Sie reichlich – mindestens zwei Liter täglich, möglichst kalorienarme oder kalorienfreie Getränke (Mineralwasser, ungesüßte Kräutertees).
- Essen Sie nicht zu viel auf einmal, besser öfter mal kleine Snacks und Mahlzeiten, zum Beispiel eine halbe Scheibe Schwarzbrot mit Tomate, Gurke oder einen Apfel.

Patienteninformation: Diabetes mellitus Typ 2

Fokus: Das erste Jahr nach Diagnose



Eine bunte Auswahl an leckeren Rezepten erhalten Sie bei Ihrer AOK in Solingen oder im Internet unter www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed.

Das Spritzen von Insulin ist meist nur bei fortgeschrittener Erkrankung nötig. Als erstes sollten Schulungen und Anleitungen erfolgen, um die gute Beeinflussbarkeit, ja sogar das Verschwinden der Erkrankung durch Ernährung und Bewegung ohne viele Medikamente zu fördern. Ihre AOK Rheinland/Hamburg bietet ein breites Schulungsprogramm an – fragen Sie nach.

Welche Medikamente helfen bei Diabetes mellitus Typ 2?

Es gibt eine Vielzahl von Medikamenten gegen Diabetes mellitus. Als erste Basis ist hier Metformin zu nennen, das die Wirkung von Insulin im Körper wieder verbessert. Es gibt Medikamente wie Glibenclamid und Glimepirid, die einfach die Insulinproduktion erhöhen. Andere wie Sitagliptin können die Insulinproduktion und die Wirkung leicht verbessern. Die Gabe von Insulinpräparaten ist meist erst bei fortgeschrittener Erkrankung nötig.

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Außer einer guten medizinischen Betreuung ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Gerade einem Diabetes mellitus kann durch gesunde Ernährung und Bewegung nicht nur vorgebeugt, sondern die bereits ausgebrochene Krankheit sogar aufgehalten werden. Hier sind Schulungen und Kurse wichtig, bei denen die Gemeinschaft Gleichgesinnter und Betroffener hilft, die Empfehlungen im persönlichen Alltag umzusetzen.

Wie geht es jetzt weiter?

Der Haus- oder Betreuungsarzt vereinbart mit Ihnen regelmäßige Kontrollen in der Praxis. Wichtig zum Schutz vor Folgeschäden sind die Untersuchung des Blutdrucks, des Gewichts, der Nierenfunktion, des Blutzuckers, der Nervenfunktion, des Augenhintergrunds und gegebenenfalls weitere Untersuchungen auf Folgeschäden. Unser Tipp: Sie sollten an einer Schulung für Diabetiker teilnehmen, die Basiswissen über die Erkrankung und die Behandlung vermittelt.

Wo gibt es weitere Informationen?

Im Internet:

- www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed
- www.solimed-ug.de

Am Telefon:

- AOK-ServiceCenter Clarimedis: (0800) 0 326 326 (24-Stunden-Service)