

TIPPS bei Diabetes:

- Sechs kleine Mahlzeiten am Tag, damit das Insulin besser wirken kann
- Gesund und bewusst ernähren
- Fett- und zuckerreiche Speisen meiden
- Ausreichend trinken
- Körperliche Bewegung wie Wandern, langsames Laufen, Schwimmen, Schilanglaufen, Rad fahren und Tanzen
- Um einer allfälligen Unterzuckerung spontan entgegenwirken zu können, sollte man stets ein Stück Traubenzucker mit sich tragen.

Effektive Vorsorge

Eine über Jahre bestehende unerkannte und nicht ausreichend behandelte Zuckerkrankheit kann schwere gesundheitliche Beschwerden hervorrufen, die oft nicht mehr rückgängig zu machen sind. Körperliche Aktivität und gesunde Ernährung sind geeignete Vorbeugungsmaßnahmen gegen Diabetes. Besonders bei Personen mit Übergewicht oder mit einem Diabetes-Fall in der Familie ist eine Diabetes-Früherkennungsuntersuchung anzuraten.

Nützen Sie die Möglichkeit der jährlichen Vorsorgeuntersuchung, deren Ziel insbesondere die Früherkennung von Krankheiten wie Diabetes, Krebs sowie Herz- und Kreislauferkrankungen ist.

Detailliertere Informationen finden Sie auf www.vgkk.at



Mit dem Gesundheitsprogramm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ hat die Krankenversicherung ein Therapieprogramm initiiert, das die Lebensqualität Betroffener steigern soll.

Diabetes Typ 2-Erkrankte können sich jederzeit bezüglich des Betreuungsprogramms „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ an ihre Ärztin/ihren Arzt wenden. Eine Liste mit den Namen der dafür speziell ausgebildeten und am Programm teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte finden Sie unter www.therapie-aktiv.at.

Bei Fragen zum Programm steht Diätologin Kathrin Prantl gerne zur Verfügung.

ANSPRECHPARTNER Vertragspartnerabteilung / Gesundheitsförderung

6850 Dornbirn, Jahngasse 4
T 050 84 55-1645
kathrin.prantl@vgkk.at

Auflage 2017

Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
T 050 84 55-0 F 050 84 55-1040
www.vgkk.at



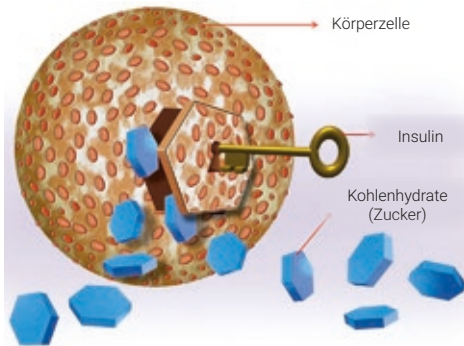
Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Tipps bei Diabetes



Tipps bei Diabetes

Diabetes mellitus, im Volksmund als „Zuckerkrankheit“ bekannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Die Bezeichnung kommt aus dem Griechischen und Lateinischen und bedeutet so viel wie „Honigsüßer Durchfluss“. Diabetes mellitus ist gekennzeichnet von einer langanhaltenden Erhöhung des Blutzuckerspiegels, die durch Insulinmangel oder durch die verminderte Wirksamkeit des vorhandenen Insulins verursacht wird.



Nährstoffe wie Kohlehydrate, Fette und Eiweiße, werden im Körper, speziell in der Leber, umgewandelt. Dieser Vorgang wird als Stoffwechsel bezeichnet. Der Regulator für den Kohlehydratstoffwechsel ist das Insulin. Kohlehydrate gelangen über die Nahrung in den Magen und Darm, werden dort zu Traubenzuckerbausteinen verdaut

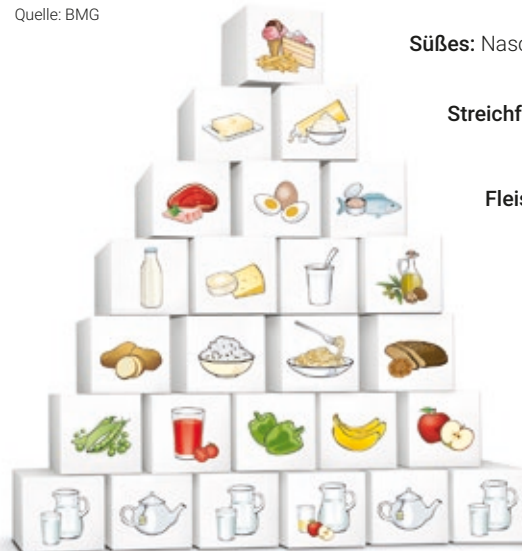
und wandern direkt in die Blutbahn. Somit steigt der Blutzucker. Alle Körperzellen brauchen Insulin, um den Zucker aus der Blutbahn aufzunehmen. Insulin wirkt als Schlüssel in der Zelle. Die Blutbahn ist der Transportweg, auf dem das Blut die Energie in die Zellen bringt. Können die Körperzellen keinen Zucker mehr aufnehmen oder ist zu wenig Insulin (Schlüssel) vorhanden, steigt die Zuckerkonzentration (Blutzuckerspiegel) im Blut.

Unterschiede Typ 1 und Typ 2 Diabetes

Diabetes Typ 1 (Diabetes mellitus Typ 1)

Bei Typ 1 Diabetes liegt ein absoluter Insulinmangel vor, denn die Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die Insulin produzieren, wurden durch eine Autoimmunkrankheit, eine Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Ähnliches zerstört. Diese Form von Diabetes beginnt im Allgemeinen vor dem 40. Lebensjahr. Die Erkrankung muss von Anfang an mit Insulin behandelt werden.

Quelle: BMG



Süßes: Naschen Sie bewusst.

Streichfette: Weniger ist mehr.

Fleisch, Fisch, Ei: In Maßen statt in Massen.

Pflanzenöle: Hochwertige Pflanzenöle bevorzugen.

Milch, Milchprodukte, Käse: 3x am Tag

Brot, Beilagen: Vollkorngetreide/-produkte bevorzugen.

Gemüse und Obst: 3x Gemüse und 2x Obst am Tag.

Wasser: 1,5 bis 2 l kalorienfreie Getränke am Tag.

Diabetes Typ 2 (Diabetes mellitus Typ 2)

Die Erkrankung betrifft nicht nur ältere Menschen, immer mehr junge Menschen erhalten die Diagnose Typ 2. Hauptgrund dafür sind Übergewicht und Bewegungsmangel.

Symptome

- Häufiges Wasserlassen
- Starker Durst
- Schlechte Wundheilung
- Müdigkeit

Tipps zur Vermeidung von Folgeschäden

- Regelmäßige Selbstkontrolle
- Ernährungsumstellung „Diabetes Diät“
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Bewegung
- Blutdruckkontrolle
- Kontrolle der Blutgefäße, Augen und Füße
- Regelmäßige Kontrolle des HbA1c Wertes