



# Diabetes und nun?

Patienten  
Info **16**

## Diabetes Typ 2

Ungewohnte Müdigkeit, vermehrter Durst, häufige Kopfschmerzen, Heißhungerattacken und Juckreiz - das können bei Menschen in den mittleren Jahren Anzeichen dafür sein, dass der Zuckerstoffwechsel aus dem Takt gerät und sich ein Diabetes Typ 2 entwickelt. Lassen Sie Ihren Zuckerstoffwechsel bei uns in der Praxis überprüfen. Wird ein Diabetes festgestellt, dann beraten wir Sie ausführlich und stellen einen individuell angepassten Therapieplan auf.

Die Stoffwechselstörung wurde früher als „Alterszucker“ bezeichnet und quasi wie ein Kavaliersdelikt betrachtet. Inzwischen ist klar, dass sie eine ernsthafte Gesundheitsstörung ist. Sie ist unbehandelt mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko behaftet und auch Folgekomplikationen wie Erblindung, Beinamputationen, Nierenschäden bis zur Dialysebehandlung, Herzinfarkte, Schlaganfälle usw. sind nicht selten. So weit muss es aber gar nicht erst kommen.

### **Selbst als Patient die Initiative ergreifen**

Das eigene Engagement der Betroffenen ist der wichtigste Therapiebestandteil. Unsere moderne Lebensweise trägt dazu bei, dass immer mehr Menschen Diabetes entwickeln. Vor allem Übergewicht, eine ungesunde Ernährung und notorischer Bewegungsmangel bringen den Zuckerstoffwechsel aus der Bahn. Eine Lebensstiländerung bringt den Zuckerhaushalt wieder ins Lot, oftmals können Medikamente wieder reduziert oder weggelassen werden. Ein erhöhter Zuckerspiegel macht die Blutgefäße kaputt, die Arterien verkalken. Arterienverkalkungen können wiederum zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Schaffen es Diabetes-Patienten abzunehmen, so erreichen sie oft mehre-

re Ziele gleichzeitig. Der Blutzuckerspiegel sinkt – und mit ihm sinkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen. Davon abgesehen tut jedes Kilo weniger auch den Gelenken gut.

### **Körperliche Bewegung ist für Diabetiker wichtig!**

Wer Diabetiker ist, sollte mehr noch als andere Menschen darauf achten sich regelmäßig zu bewegen. Egal welche Sportart betrieben wird: Wichtig ist, dass der Körper regelmäßig bewegt wird. Oft reichen schon lange Spaziergänge und ausreichend Aktivität im Alltag. Es sollten auch „Sporttage“ eingeplant werden. An drei fixen Wochentagen wird 30 Minuten Sport getrieben.

### **Diät ist passé, gesunde Ernährung ist in**

Früher mussten Diabetiker eine strenge Diät einhalten und auf jedes Stück Zucker und Torte verzichten. Das heisst aber im Umkehrschluss nicht, dass Diabetiker heute nach Lust und Laune essen dürfen, solange sie ihre Tabletten nehmen. Tipps zur Ernährungsumstellung und Sport finden Sie in unserer Patienteninformationsbroschüre „Runter mit den Pfunden“ (Nr. 15).

### **Auf Blutdruck und Cholesterinspiegel achten**

Wegen des erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos sollten Menschen mit Diabetes Typ 2 besonders darauf achten ihre Blutgefäße nicht durch Risikofaktoren zusätzlich in Gefahr zu bringen. Es sollte deshalb regelmäßig der Blutdruck gemessen werden. Sie sollten auf Rauchen verzichten und auch der Cholesterinspiegel sollte überprüft werden.

# Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen  
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17  
[info@druntiedt.de](mailto:info@druntiedt.de) | [www.druntiedt.de](http://www.druntiedt.de)

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

