



Prävention von Diabetes mellitus

In der Diabetesfachberatung der Kliniken Valens begleiten wir Diabetes-Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthaltes und unterstützen sie im Umgang mit der Krankheit im Alltag.

Diabetes Typ 1 und Typ 2

Der Diabetes Typ 1 wurde früher auch als insulinabhängiger Diabetes oder juveniler Diabetes bezeichnet und ist eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Bauchspeicheldrüse (Betazellen), die das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Der Typ-1-Diabetes tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, kann aber Personen in jedem Lebensalter treffen.

Der Diabetes Typ 2 war früher auch als nicht-insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bekannt. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend. Wenn der Körper zwar genügend Insulin produziert, der Körper es aber nicht mehr wirksam verwenden kann, um Blutzucker in Energie umzuwandeln, sprechen wir von einer Insulinresistenz.

Zahlen und Fakten

Schätzungsweise sind in der Schweiz rund 500'000 Personen an Diabetes erkrankt, davon sind rund 40'000 Typ-1-Diabetiker. Weltweit sind es rund 425 Millionen Menschen. Gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes Föderation (www.idf.org) werden es bis zum Jahr 2045 rund

629 Millionen Menschen sein, wobei es im Durchschnitt sieben Jahre dauert, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird. Die Hälfte aller Diabetiker und Diabetikerinnen wissen noch gar nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind.

Präventionsmassnahmen

Gerade bei Diabetes mellitus Typ 2 treten im Frühstadium kaum Symptome auf. Es ist jedoch wichtig, die Erkrankung früh zu erkennen. Denn erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Gefässwände der kleinen und grossen Blutgefässe: Es entstehen Ablagerungen (Arteriosklerose), die den Blutfluss immer mehr einschränken. Je länger desto mehr steigt das Risiko für einen gestörten Blutfluss mit Folgeerkrankungen wie Hirnschlag (CVI) oder Herzinfarkt. Auch Amputationen, Sehstörungen, Nierenschädigungen und Sexualstörungen sind häufige Spätfolgen eines Diabetes. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind die wichtigsten Massnahmen, mit denen Sie Diabetes Typ 2 vorbeugen können.

Therapie

Die Behandlung des Typ-2-Diabetes besteht in einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivität. Lassen sich die erhöhten Blutzucker-

werte durch eine Umstellung des Lebensstils nicht normalisieren, werden Tabletten, sogenannte Antidiabetika, eingesetzt. Wird auch damit keine gute Blutzuckereinstellung erreicht, wird eine Therapie mit Insulininjektion notwendig.

Ernährung bei Diabetes

Diabetes-Ernährung bedeutet genuss- und abwechslungsreiches Essen für die ganze Familie. Sie unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung, indem Sie:

- ▶ das Essen täglich auf drei Hauptmahlzeiten verteilen und 1 bis 2 kleine Zwischenmahlzeiten einbauen (falls dies Ihrer Diabetestherapie entspricht)
- ▶ zu jeder Hauptmahlzeit eine kohlenhydrathaltige Beilage essen (z. B. Brot, Reis, Teigwaren)
- ▶ die Hauptmahlzeiten mit eiweisshaltigen Lebensmitteln ergänzen
- ▶ mittags und abends Gemüse, Salat/Gemüsesuppe essen
- ▶ die Kohlenhydratmenge Ihrem Bedarf und Ihrer Therapie anpassen
- ▶ Vollkornprodukte bevorzugen (z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren)
- ▶ Kohlenhydrate in fester Konsistenz essen (z.B. Apfel statt Apfelsaft)

Sport bei Typ-2-Diabetes

Personen, die von Typ-2-Diabetes betroffen sind, sollten sich regelmässig bewegen. Empfohlen werden 150 Minuten Sport pro Woche, am besten verteilt auf Ausdauersport und leichtes Krafttraining mit Geräten. Wichtig ist, dass man einen Sport wählt, der Spass macht und einen nicht überfordert. Betreute Rehabilitations-Programme, wie zum Beispiel DIAfit, können dazu beitragen, die körperliche Aktivität sicher und erfolgreich zu steigern. Die Bewegung in einer Gruppe von Gleichgesinnten erhöht oftmals die Motivation.



«Als Beraterin erhebe ich die persönliche Anamnese der Klientinnen und Klienten, gestalte eine individuelle Beratungsplanung, führe Coachings

durch und unterstütze Patientinnen und Patienten an allen Standorten in ihrem chronischen Krankheitserleben.»

Nadja Joos, Diabetesfachexpertin der Kliniken Valens

Eine kleine Auswahl an Sportarten

- ▶ Nordic Walking
- ▶ Yoga
- ▶ Krafttraining
- ▶ Wassergymnastik
- ▶ Radfahren
- ▶ Fitnessstudio
- ▶ Gehfussball
- ▶ Fitness-Trends

Fazit

Diabetes ist weltweit eine der häufigsten Krankheiten. Damit der erhöhte Blutzuckerwert die Blutgefässe nicht schädigt, ist es wichtig, dass die Erkrankung frühzeitig erkannt wird. Als unsere Patientinnen und Patienten dürfen Sie sich jederzeit an uns wenden – gerne messen wir Ihren Blutzucker und beraten Sie zur Prävention.

