

Patienteninformation – Diabetes Mellitus

Typ-2-Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht mehr ausreichend Insulin produziert oder das vorhandene Insulin nicht effektiv nutzen kann. Dies führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel, der langfristig verschiedene Organe und Gewebe schädigen kann. Es ist wichtig, die Krankheit zu verstehen und Änderungen im Lebensstil sowie in der Ernährung vorzunehmen, um die Blutzuckerkontrolle zu verbessern und Komplikationen zu reduzieren. Typ-2-Diabetes tritt normalerweise im Erwachsenenalter auf, kann aber auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten. Es wird oft mit Faktoren wie Übergewicht, ungesunder Ernährung, mangelnder körperlicher Aktivität und genetischer Veranlagung in Verbindung gebracht. Die Therapieziele bei Diabetes Typ 2 umfassen die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, das Gewichtsmanagement und die Vermeidung von Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine individuelle Behandlungsstrategie, bestehend aus Medikamenten, Ernährungsanpassungen und körperlicher Aktivität, ist erforderlich, um diese Ziele zu erreichen.

Lifestyle-Anpassungen:

- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Diabetesbehandlung. Sie verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen, senkt den Blutzuckerspiegel und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Aerobe Übungen wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren sowie Krafttraining können helfen, den Blutzucker zu kontrollieren.
- **Gewichtsmanagement:** Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten, ist entscheidend für die Kontrolle von Typ-2-Diabetes. Ein Gewichtsverlust von nur 5-10% kann den Blutzuckerspiegel erheblich verbessern.

Ernährungsanpassungen:

- **Kohlenhydratkontrolle:** Die Auswahl der richtigen Kohlenhydrate ist wichtig. Vollkornprodukte, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Hülsenfrüchte sowie gesunde Fette sollten bevorzugt werden. Der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und stark verarbeiteten Kohlenhydraten sollte begrenzt werden.
- **Portionen und Mahlzeitenplanung:** Es ist ratsam, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen und Portionen zu kontrollieren. Das Aufteilen der Mahlzeiten auf kleinere Portionen über den Tag verteilt kann helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- **Zuckerhaltige Getränke vermeiden:** Limonaden, Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Getränke können den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. Es ist besser, auf Wasser, ungesüßten Tee oder zuckerfreie Alternativen. Diabetiker- oder Diätprodukte mit Zuckeraustauschstoffen (z.B. Fructose, Xylit, Sorbit) sind nicht empfohlen, diese beeinflussen zwar nicht den Insulinspiegel, können jedoch aufgrund der Kalorien zu einer Gewichtszunahme führen. Süßstoffe (z.B. Aspartam, Saccharin) sind dagegen erlaubt und helfen Kalorien zu sparen.

Patient information – diabetes mellitus

Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease in which the body no longer produces enough insulin or cannot use the available insulin effectively. This leads to elevated blood sugar levels, which can damage various organs and tissues in the long term. It is important to understand the disease and make lifestyle and dietary changes to improve blood sugar control and reduce complications. Type 2 diabetes usually occurs in adulthood but can also occur in children and adolescents. It is often associated with factors such as obesity, unhealthy diet, lack of physical activity and genetic predisposition. The treatment goals for type 2 diabetes include controlling blood glucose levels, managing weight and preventing complications such as cardiovascular disease. An individualised treatment strategy consisting of medication, dietary adjustments and physical activity is required to achieve these goals.

Lifestyle adaptations:

- **Physical activity:** regular exercise is an important part of diabetes management. It improves the insulin sensitivity of cells, lowers blood glucose levels and promotes overall well-being. Aerobic exercise such as walking, swimming or cycling, as well as strength training, can help control blood glucose.
- **Weight management:** Achieving and maintaining a healthy body weight is crucial for controlling type 2 diabetes. Excess pounds can be reduced through a combination of regular physical activity and a balanced diet. A weight loss of just 5-10% can significantly improve blood glucose levels.

Dietary adjustments:

- **Carbohydrate control:** choosing the right carbohydrates is important. Whole-grain products, high-fibre foods such as vegetables and pulses, and healthy fats should be favoured. Consumption of sugary foods and highly processed carbohydrates should be limited.
- **Portions and meal planning:** It is advisable to eat regular meals and control portions. Dividing meals into smaller portions throughout the day can help keep blood glucose levels stable.
- **Avoid sugary drinks:** Soft drinks, fruit juices and other sugary drinks can cause blood sugar levels to rise quickly. It is better to switch to water, unsweetened tea or sugar-free alternatives. Diabetic or diet products with sugar substitutes (e.g. fructose, xylitol, sorbitol) are not recommended, these do not affect insulin levels but can lead to weight gain due to the calories. Sweeteners (e.g. aspartame, saccharin), on the other hand, are allowed and help to save calories.