

Diagnose Typ-2-Diabetes

Wie geht's weiter?



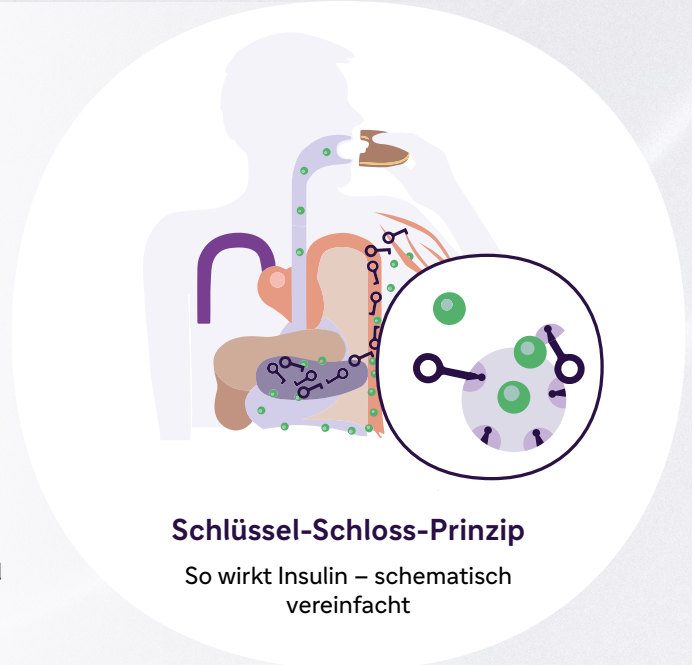
Was ist Typ-2-Diabetes?

Die Bauchspeicheldrüse ist ein längliches Organ, das hinter Ihrem Magen sitzt und lebenswichtige Botenstoffe, sogenannte Hormone, herstellt. Eines dieser Hormone ist **Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert.**

Typ-2-Diabetes entsteht, wenn das Insulin nicht mehr richtig funktioniert oder Ihre Bauchspeicheldrüse nicht genug davon produzieren kann.

Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Körperzelle aufschließt und **die Glukose in die Zellen der Muskeln und des Fettgewebes hineinlässt.**

Fehlt dieser Schlüssel, lässt das den Blutzuckerspiegel ansteigen. Sind die Werte über längere Zeit zu hoch, **können schwere Schäden an Augen, Herz, Füßen und Nieren auftreten.**



Schlüssel-Schloss-Prinzip

So wirkt Insulin – schematisch vereinfacht



Wie erreiche ich meine Blutzucker-Zielwerte?

Eine der wichtigsten Maßnahmen, um zu beurteilen, wie gut Sie Ihren Diabetes im Griff haben, ist die **regelmäßige Kontrolle Ihres Blutzuckers.**

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird mit Ihnen einen **persönlichen Blutzucker-Zielwert** vereinbaren und, basierend auf Ihren **aktuellen Blutzuckerwerten** und anderen Faktoren, einen **individuellen Behandlungsplan** entwickeln, um diesen Zielwert zu erreichen.

Wenn Sie die Blutzucker-Zielwerte erreichen, können Sie Ihr Risiko für Folgeerkrankungen verringern und ein **langes, gesundes Leben führen.**



Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Ihrem aktuellen Blutzuckerwert (z. B. Langzeitblutzucker oder Nüchternblutzucker) sowie Ihrem persönlichen Zielwert und tragen Sie die Zahlen hier ein:

Blutzuckerwert aktuell:

Blutzucker-Zielwert:

Darüber hinaus kann Ihnen ein Blutzuckertagebuch dabei helfen, den Überblick über Ihre Werte zu behalten.



Jetzt Tagebuch
herunterladen!



Gesunder Lebensstil? Geht leichter, als gedacht.

Wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern und auf eine **ausgewogenere** Ernährung setzen, wird dies großen Einfluss auf Ihren Diabetes haben.

Diese ist abwechslungsreich, schmeckt und hilft Ihnen, Ihre Blutzuckerwerte zu normalisieren. Verwenden Sie dabei eine **Kombination von unterschiedlichen Nahrungsmitteln** aus den drei Hauptnährstoffen – **Proteine, Fette und Kohlenhydrate**.

Ein Hauptbestandteil jeder Mahlzeit sollte nicht **stärkehaltiges Gemüse und Salat** sein, da es wenig Kohlenhydrate enthält, dafür reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist. **Kohlenhydrate** mit einem **niedrigen glykämischen Index**, wie z. B. Vollkornprodukte, sind zuckerhaltigen Lebensmitteln vorzuziehen. Versuchen Sie tierische Fette zu meiden und setzen Sie lieber auf **pflanzliche Fette und Öle** (z. B. Olivenöl). Zusätzlich zur Art der Nahrungsmittel, ist auch die Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten entscheidend.

Mehr Bewegung, kann Sie zusätzlich langfristig gesund halten und nebenbei auch zu einer **Gewichtsabnahme** führen.



Brauche ich jetzt dauerhaft Medikamente?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin und finden Sie gemeinsam einen **Behandlungsplan**, der zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.

Die meisten Menschen mit Diabetes erhalten **Medikamente**, um Ihren Blutzuckerspiegel richtig einzustellen. Diese Medikamente können zwar auch Nebenwirkungen mit sich bringen, doch überwiegt der **deutliche Nutzen für Ihre Gesundheit**.

Die richtige Therapie und Dosis zu finden, kann etwas dauern. Hier ist der **enge Austausch** mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besonders wichtig.



Warum verändert sich die Erkrankung im Laufe der Zeit?

Es kann passieren, dass Ihre Bauchspeicheldrüse irgendwann „erschöpft“ ist und nicht länger ausreichend Insulin herstellen kann. Ist dies der Fall, kann der Blutzuckerspiegel über den gesunden Bereich hinaus ansteigen. Das ist die natürliche Entwicklung der Erkrankung. Dann sollte Ihre Behandlung entsprechend angepasst werden. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen – eine Therapieanpassung ist zu jedem Zeitpunkt möglich.

Eine angepasste Behandlung ermöglicht Ihnen, ein langes und gesundes Leben zu führen.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihr Diabetes-Team, wenn Sie weitere Informationen benötigen oder Fragen zu Ihrer Behandlung haben.



Setzen Sie sich **kleine, realistische Ziele**. Planen Sie dafür Termine fest ein. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und gönnen Sie sich ab und an eine Belohnung, dann fällt das Durchhalten umso leichter!

Tragen Sie außerdem immer einen **„Notfall-Ausweis“** bei sich, damit Sie im Notfall als Person mit Diabetes erkannt werden können.

sanofi

© Sanofi 2022. Alle Rechte vorbehalten.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
Lützowstraße 107 | 10785 Berlin
Tel. 0800 52 52 010 | www.sanofi.de

MAT-DE-2301324-1.0-04.2023