

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Gesundheitsinformation

Diabetes

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels, wobei der Körper entweder zu wenig oder gar kein Insulin produziert. Insulin ist ein Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und dafür sorgt, dass Glukose aus dem Blut in die Zellen gelangt und somit der Blutzuckerspiegel gesenkt wird.

Zielbereich für Ihre Blutzuckerwerte

Der Blutzuckerwert kann je nach Messgerät in zwei verschiedenen Maßeinheiten angegeben werden: mmol/l und mg/dl

Der Zielbereich der Blutzuckerwerte sollte nüchtern und vor dem Essen bei:

5,0 bis 6,7 mmol/l oder **90 bis 120 mg/dl** liegen.

Hierbei gilt folgende Umrechnungsformel:

BZ-Wert in mmol/l x 18,01= BZ-Wert in mg/dl

Messgeräte zur Ermittlung der Blutzuckerwerte

Im häuslichen Gebrauch werden elektronische Blutzuckermessgeräte zur Ermittlung des Wertes verwendet. Diese Messgeräte sind sehr einfach zu handhaben und zeigen das Ergebnis schon nach wenigen Sekunden an. Ihr Hausarzt und Apotheker berät Sie hierzu sicherlich gern.

Unterzuckerung

Bei Blutzuckerwerten von: < 2,8 mmol/l und 50 mg/dl spricht man von Unterzuckerung (Hypoglykämie). Symptome hierfür können sein: Zittern, kalter Schweiß auf der Stirn, Blässe, Unruhegefühl, Heißhunger und Nervosität.

Zusätzlich können bei schwerer Unterzuckerung folgende Symptome auftreten: Schwindel, Verwirrtheit, Seh- und Sprachstörungen und Bewusstseinsstörungen.

Überzuckerung

Bei Blutzuckerwerten von: > 13,9 mmol/l und 250 mg/dl spricht man von Überzuckerung (Hyperglykämie).

Symptome hierfür können sein: vermehrter Durst/vermehrtes Wasserlassen, Müdigkeit/allgemeine Schwäche, Wundheilungsstörung/ Sehstörungen.

Zusätzlich können bei schwerer Unterzuckerung folgende Symptome auftreten: Übelkeit/Erbrechen, Seh- und Sprachstörungen, Bewusstseinsstörungen und Azetongeruch in der Atemluft.

Folgeschäden rechtzeitig erkennen

Diabetes kann bei ständig abweichenden Blutzuckerwerten zu schweren Folgeschäden führen.

Besonders gefährdet sind Augen, Nieren, Herz, Nervensystem und Blutgefäße. Um solche Schäden früh erkennen und behandeln zu können ist es wichtig, dass Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen gehen.

Therapie

Das Ziel der Diabetestherapie ist eine Optimierung der Blutzuckerwerte zur Vermeidung von Folgeschäden. Die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Diabetestabletten
- Insulintherapie

Bewusste Ernährung und viel Bewegung sind die Basis jeder Diabetestherapie und gehören zur Behandlung mit Tabletten und Insulin immer dazu.

Was können Sie tun?

Am wichtigsten sind möglichst gute Blutzucker- und Blutdruckwerte, die neben Ihren Blutfettwerten regelmäßig durch Ihren Haus- und Facharzt kontrolliert werden.

Falls Sie rauchen, sollten Sie dies unbedingt aufgeben, denn Rauchen fördert zusätzlich die Gefäßveränderungen.

Bewegung ist ein wichtiger Teil der Diabetestherapie. Sie kann

- die Insulinempfindlichkeit verbessern,
- den Insulinbedarf senken,
- den Blutzucker senken,
- das Abnehmen erleichtern.

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sollten Sie zu sich nehmen:

- 4 Plättchen Traubenzucker **oder**
- 1 Glas (0,2l) Fruchtsaft oder normale Cola (keine Diät- oder Light- Produkte)
- **plus**
- 1 BE langsam wirkende Kohlenhydrate (z.B. ½ Scheibe Vollkornbrot)

Eine gesunde Ernährung, mit mehreren kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt, ist in Absprache mit Hausärzten, Fachärzten und einer Diätassistentin die Grundlage dafür, dass auch an Diabetes mellitus erkrankte Menschen auf „ nichts“ verzichten brauchen.