

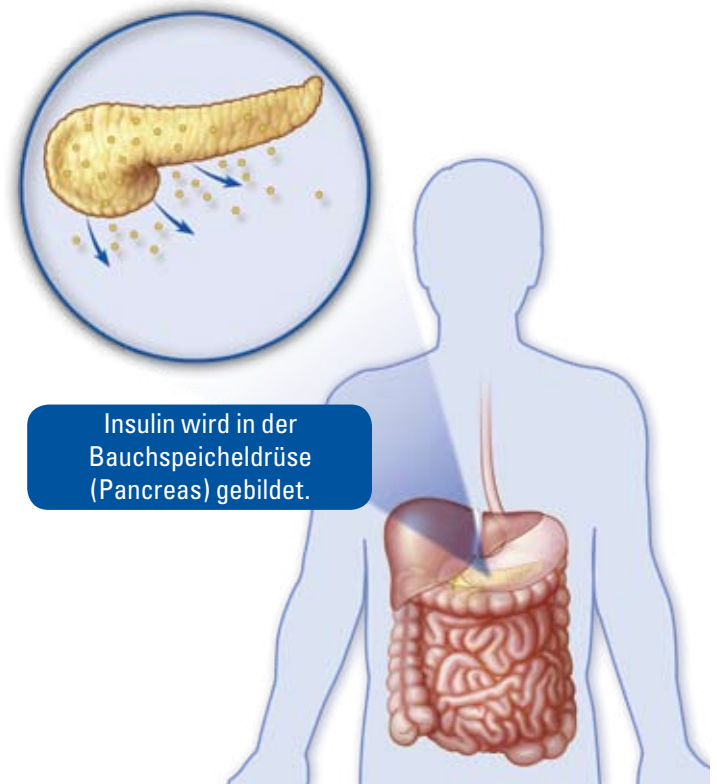
Ein besseres Leben mit Diabetes Typ 2

Informationsmaterial für Menschen mit Diabetes Typ 2



Was ist Diabetes Typ 2 - Zuckerkrankheit?

- Bei Diabetes Typ 2 ist zu viel Glukose (Blutzucker) im Blut.
- Daher stammt auch der Name „Zuckerkrankheit“.
- Glukose ist der wichtigste Kraftstoff für den Körper.
- Um Glukose aufnehmen zu können, benötigt der Körper Insulin; es fungiert als Schlüssel, um die Glukose in die Zellen zu transportieren.
- Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse (Pancreas) gebildet.
- Bei Diabetes Typ 2 bildet der Körper nicht genug Insulin. Und das gebildete Insulin wirkt nicht richtig. Das nennt man Insulinresistenz.



Referenzen

1. Wens, Diabetes mellitus type 2, Aanbeveling voor goede medische praktijkvoering, 2005.
2. Diabetes symptoms, American Diabetes Association, www.diabetes.org
3. Weber AE. Dipeptidyl peptidase IV inhibitors for the treatment of diabetes. J Med Chem. 2004;47:4135–141.
4. Deacon DF. What do we know about the secretion and degradation of incretin hormones? Regul Pept. 2005;128:117–124.
5. Powers AC. Diabetes mellitus. In: Kasper DL, Braunwald E, Fauci AS, et al, eds. Harrison's Principles of Internal Medicine. 16th ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2005:2152–2180.
6. National Kidney Foundation. How your kidneys work. www.kidney.org/kidneydisease/howkidneyswrk.cfm. Accessed October 16, 2007.
7. Drucker DJ. Enhancing incretin action for the treatment of type 2 diabetes. Diabetes Care. 2003;26:2929–2940.
8. Nauck M, Stöckmann F, Ebert R, Creutzfeldt W. Reduced incretin effect in type 2 (non-insulin dependent) diabetes. Diabetologia. 1986;29:46–52.
9. International Diabetes Foundation. Diabetes Atlas: Executive Summary. 2nd ed. www.eatlas.idf.org. Accessed October 15, 2007.
10. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Fact Sheet: United States, 2005. www.diabetes.org/uedocuments/NationalDiabetesFactSheetRev.pdf. Accessed August 7, 2007.
11. National Institutes of Health. Diabetes prevention program. www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/preventionprogram/DPP.pdf. Accessed September 7, 2007.
12. Quelle: Diabetesfonds, Brochure "Wat iedereen moet weten over diabetes".
13. Transparenzbroschüre, S.7, Absatz 3;

Was können Sie selbst tun?

- Essen Sie gesund und bewegen Sie sich regelmäßig
- Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel testen
- Nehmen Sie Ihre Medikamente, wie der Arzt vorgeschrieben hat



Symptome für Diabetes Typ 2

Eine Person mit Diabetes Typ 2 kann an den folgenden Symptomen leiden:



- Mehr Hunger als normal



- Mehr Durst als normal



- Häufiger urinieren als normal



- Müde



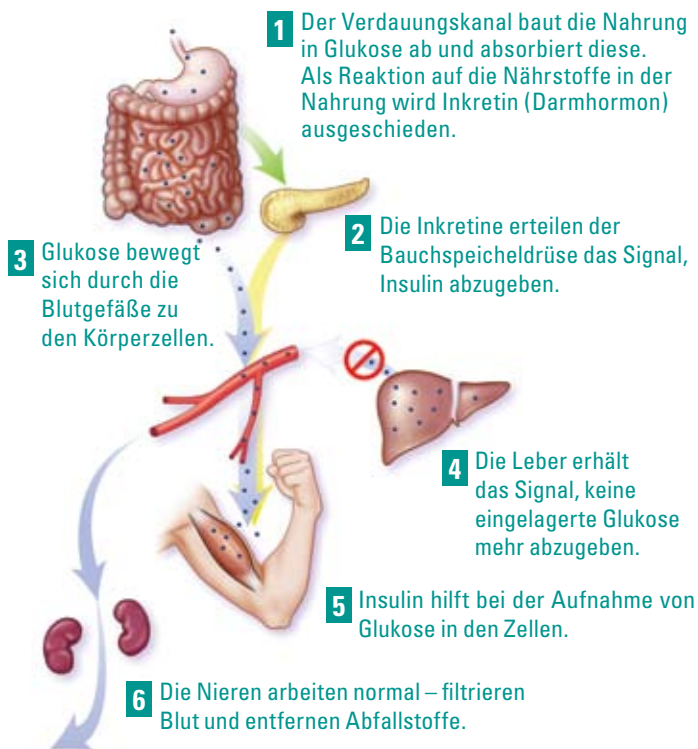
- Verschwommene Sicht



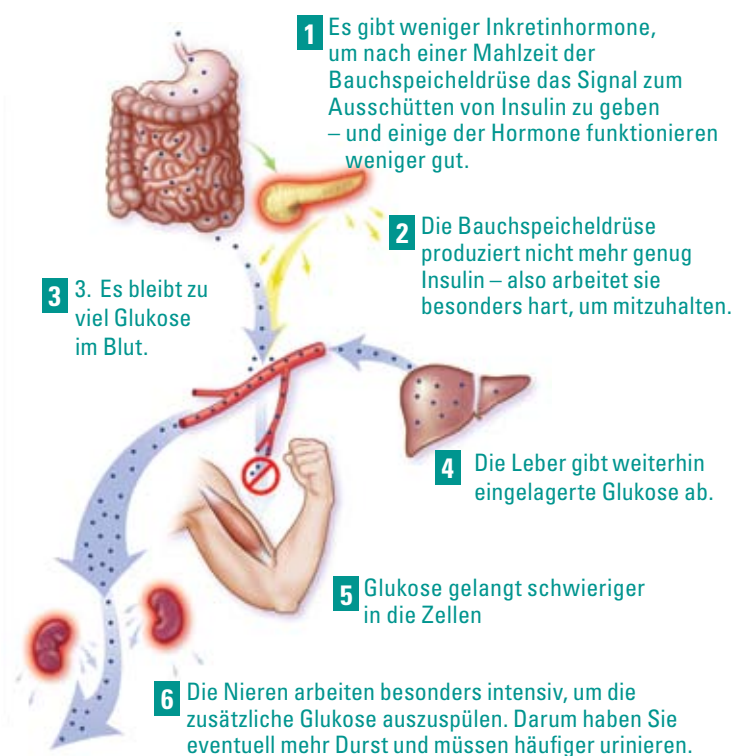
- Gefühllosigkeit in Händen und Füßen

Was passiert bei Diabetes Typ 2 im Körper?

Wenn eine gesunde Person isst



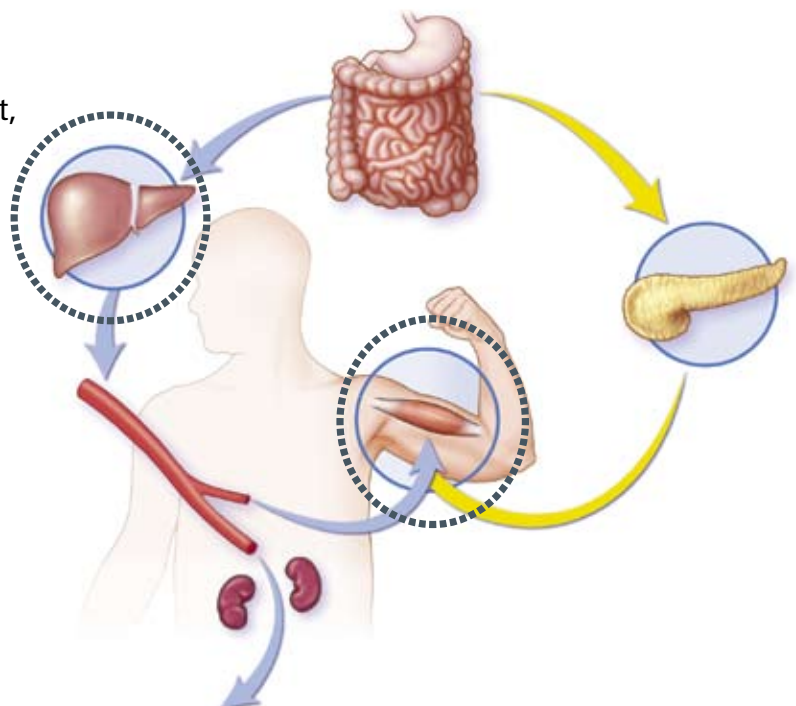
Bei Patienten mit Diabetes Typ 2



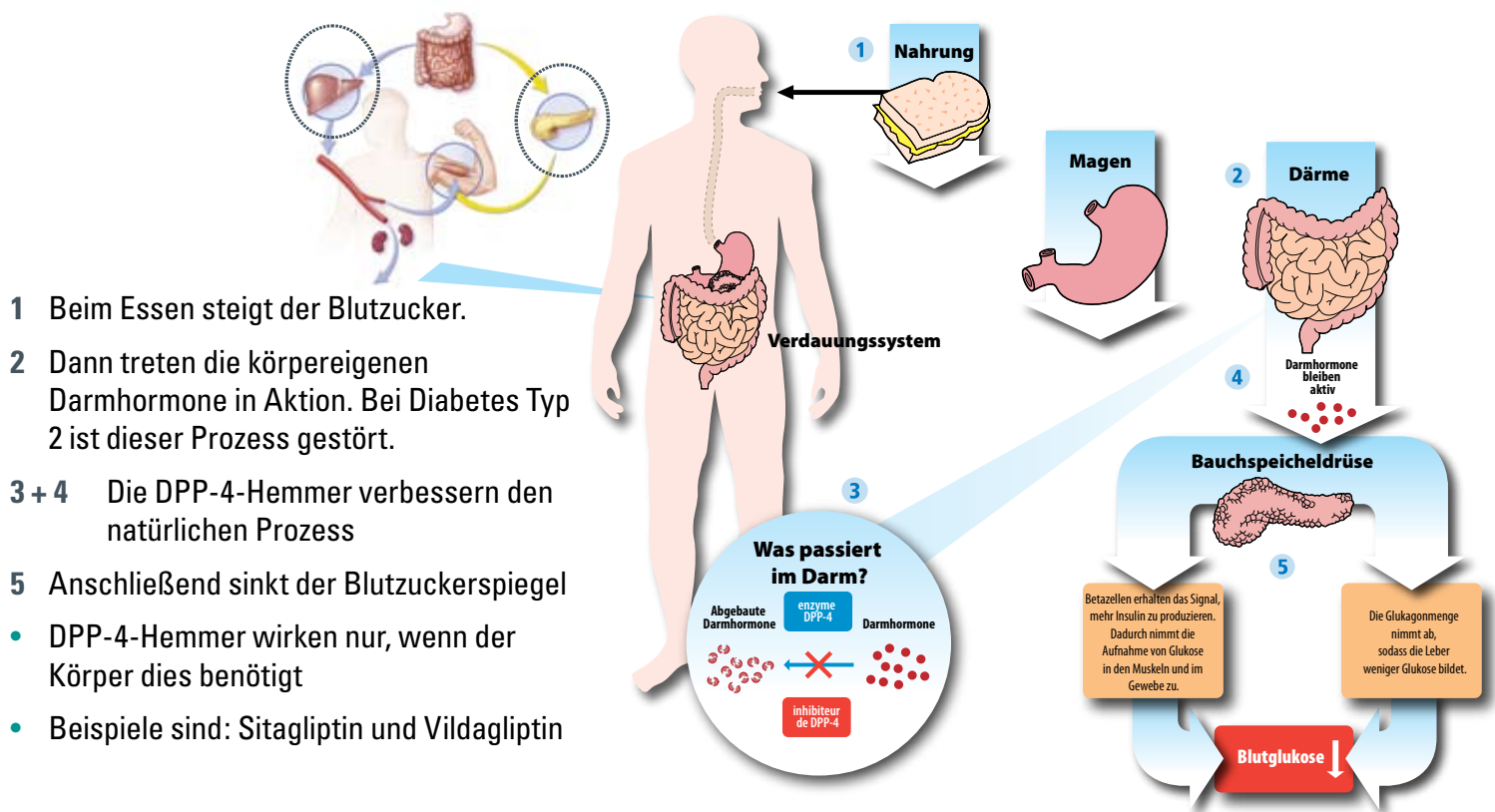
Medikamente für Diabetes Typ 2 - *Insulin*

Insulin

- Wenn Tabletten nicht mehr ausreichend helfen.
- Insulin ist ein Hormon, welches das Insulin ersetzt, das normalerweise im eigenen Körper produziert wird.
- Insulin wird über eine Injektion ein- bis viermal täglich selbst verabreicht.

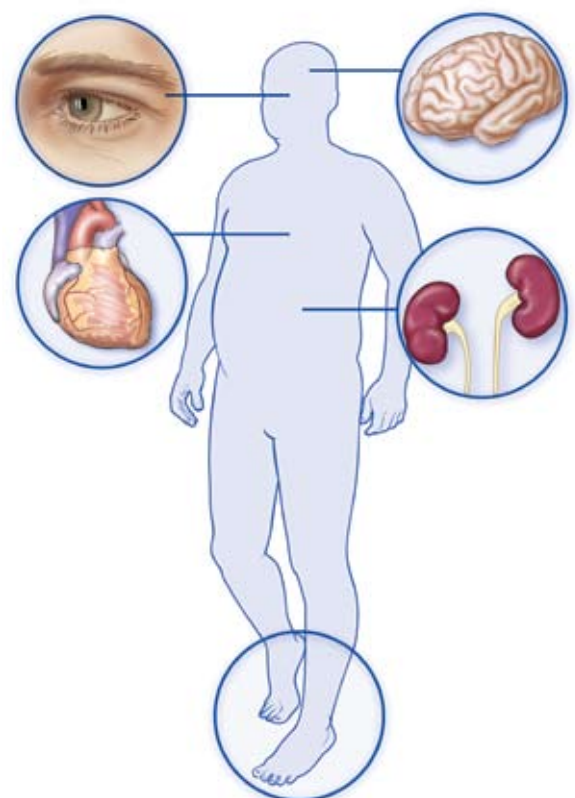


Medikamente für Diabetes Typ 2 - DPP-4-Hemmer



Eingreifende Folgen von Diabetes Typ 2

- Wenn im Blut zu lange zu viel Zucker vorhanden ist, können Blutgefäße und Nerven beschädigt werden.
- Das erhöht das Risiko auf Komplikationen, wie:
 - Herzanfall und Schlaganfall
 - Nierenschäden
 - Schlechtere Sicht
 - Fußgeschwüre und schlechte Heilung von Wunden, wobei Amputationen notwendig sein können.
 - Nervenschäden (Neuropathie genannt), möglicherweise mit Prickeln oder Gefühllosigkeit in Händen und Füßen.



Eine überlastete Bauchspeicheldrüse kann „ausbrennen“

- Diabetes wird schlimmer.
- Letztendlich werden Insulininjektionen nötig, um den Blutzucker unter Kontrolle zu behalten.



Einige Menschen haben ein höheres Risiko

Einige Dinge sind nicht zu verändern:

- Diabetes in der Familie
- Älter werden
- Ethnische Herkunft mit hohem Risiko

Aber einige sind zu ändern:

- Achten Sie auf Ihr Gewicht
 - Fettleibigkeit ist der wichtigste Risikofaktor für Typ-2-Diabetes.
- Bewegen Sie sich mehr
 - 30 Minuten täglich



Denken Sie auch an:

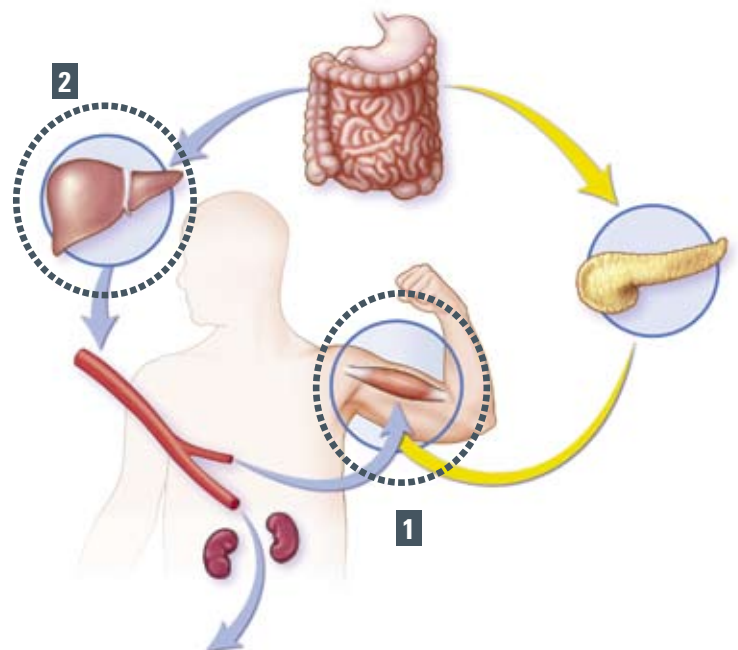
- Richtigen Blutdruck und richtige Cholesterinwerte
- Rauchen aufgeben



Medikamente für Diabetes Typ 2 - TZDs

TZDs

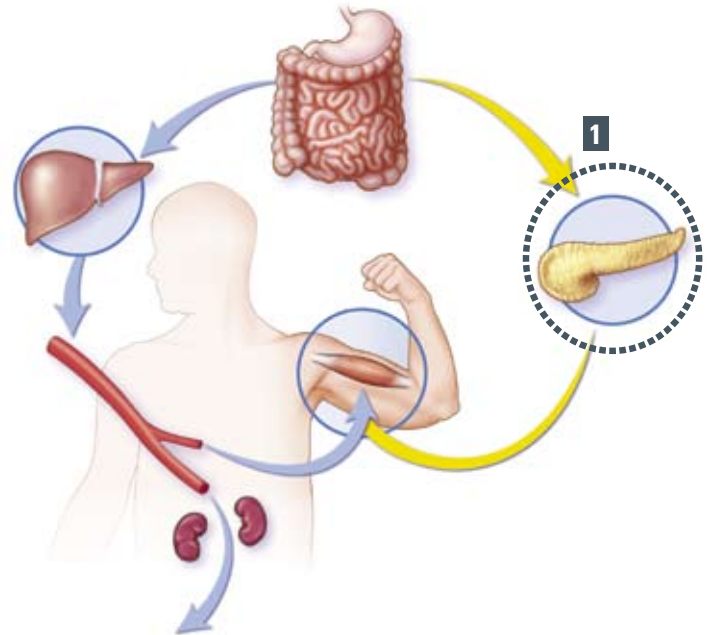
- Ist die Abkürzung von Thiazolidindionen.
- Diese Arzneimittel erhöhen die Insulinempfindlichkeit der Leber (1), der Muskeln (2) und des Fettgewebes.
- Beispiele sind: Pioglitazon und Rosiglitazon.



Medikamente für Diabetes Typ 2 - *SUs*

SUs

- Abkürzung für Sulfonylharnstoffe
- SUs fördern die Abgabe von Insulin über die Bauchspeicheldrüse, wodurch der Blutzuckerspiegel sinkt (1).
- Beispiele sind u. a. Glimepirid, Gliclazid, Glibenclamid, Gliquidon und Glipizid.



Andere wichtige Risikofaktoren

- **Wenn Sie Diabetes Typ 2 haben, ist es besonders wichtig, dass Ihr Blutdruck und Ihr Cholesterinspiegel unter Kontrolle sind.**
- **Bluthochdruck**
 - Ein guter Blutdruck ist <130/80 mmHg.
 - Dann wird das Risiko auf Komplikationen, beispielsweise Nierenprobleme oder Schlaganfall kleiner.
 - Lassen Sie also regelmäßig Ihren Blutdruck messen.
 - Wenn Ihr Blutdruck zu hoch bleibt, kann der Arzt Ihnen Medikamente verschreiben.
- **Erhöhter Cholesterinspiegel**
 - Diabetespatienten haben ein zwei- bis fünfmal höheres Risiko an den Folgen von Adernverkalkung zu sterben als Menschen ohne Diabetes. Lassen Sie also auch Ihren
 - Cholesterinspiegel regelmäßig kontrollieren.
 - Die Werte des „schlechten“ LDL-Cholesterins sind am wichtigsten. Der Wert muss bei Diabetespatienten unter 100 mg/dL liegen¹.

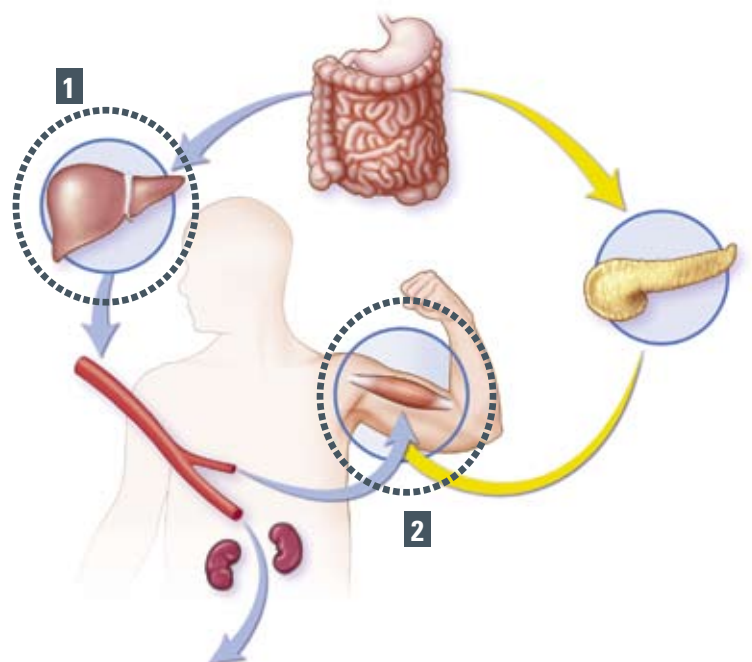
Wenn der Blutzucker unter Kontrolle ist, sinkt das Risiko auf Komplikationen

Nüchtern	
<100 mg/dL (5,5 mmol/L)	normal
≥100 mg/dL et <126 mg/dL (5,5 mmol/L et 7,0 mmol/L)	Gestörter nüchterner Glukosewert (GNG)
≥126 mg/dL (7,0 mmol/L)	Diabetes mellitus
Nicht nüchtern	
≥126 mg/dL et <200 mg/dL (7,0 mmol/L et 11,1 mmol/L)	Nüchtern wiederholen
≥200 mg/dL (11,1 mmol/L)	Diabetes mellitus
Zwei Stunden nach Belastung mit 75 g Glukose (OGTT)	
≥140 mg/dL et <200 mg/dL (7,8 mmol/L et 11,1 mmol/L)	Gestörte Glukosetoleranz (GGT)
≥200 mg/dL	Diabetes mellitus

Medikamente für Diabetes Typ 2 - *Metformin*

Metformin

- Metformin hemmt vor allem die Glukoseproduktion in der Leber **(1)** und macht die Körperzellen empfindlicher für Insulin **(2)**.
- Ist die erste Wahl bei der Behandlung von Diabetes Typ 2.
- Auftretende Nebenwirkungen sind Übelkeit und Darmbeschwerden. Diese gehen jedoch zumeist vorüber.



Medikamente für Diabetes Typ 2

- Trotz eines gesunden Lebensstils kann die Glukosemenge im Blut zu hoch bleiben. Wenn der Blutzucker nicht genug sinkt, wird der Arzt Medikamente verschreiben.
- Man kann aus verschiedenen Tabletten wählen:

Medikamentös:

- Blutzucker senkende Sulfamide (Glimepirid, Glibenclamid, Gliclazid, Glipizid, Gliquidon)
- Biguanide (Metformin)
- Glinide (Repaglinid)
- Glitazone (Pioglitazon, Rosiglitazon)
- Alpha-Glukosidase-Hemmer (Acarbose)
- Insulin
- Inkretinomimetika (Exenatid)
- DPP-4-Antagonisten (Sitagliptin, Vildagliptin)



Lebensstil – gesund Essen

- **Gesundes Essen kann sehr schmackhaft sein!**
- **Regelmäßiges Essen ist wichtig**
 - Jeden Tag ungefähr zur gleichen Uhrzeit
 - Überspringen Sie keine Mahlzeiten
 - Beginnen Sie mit einem guten Frühstück: Ihr Körper benötigt Kraftstoff, um in die Gänge zu kommen
- **Gemüse & Obst**
- **Vollkornprodukte**
- **Pflanzliche Fette**
- **Vorsicht mit Alkohol: Nicht mehr als 2 Gläser pro Tag.**



Lebensstil - Bewegung

- Bewegung ist gut, da die Glukose dann einfacher aus dem Blut entfernt wird. Und dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel.
- Mit mehr Bewegung könnte es sein, dass Sie weniger Medikamente für Ihre Diabetes benötigen.
- 30 Minuten täglich.
- Das muss nicht im Fitnessclub sein, sondern geht auch so:
 - Spaziergang mit dem Hund
 - Staubsaugen
 - Gartenarbeit
- Oder indem Sie einen Sport wählen, der Ihren Körper gleichmäßig belastet:
 - Schwimmen
 - Radfahren
 - Rudern
 - Nordic Walking



Lebensstil – Aufhören mit dem Rauchen

- Es hat viele Vorteile, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:
 - Besser für Herz- und Blutgefäße
 - Bessere Kondition
 - Das Essen schmeckt besser

