

Checkliste: Kennen Sie Ihre Blutzuckerwerte?



©Thieme Verlagsgruppe

Was Diabetes ist:

Diabetes ist,
wenn man Zucker im Blut hat.

Dann wird man immer schwächer.
Früher sind die Menschen daran gestorben.

Heute gibt es gute Medizin.
Niemand muss mehr an Diabetes sterben.

Es gibt mehrere Arten von Diabetes.
Diese heißen zum Beispiel "Diabetes Typ 1" oder "Diabetes Typ 2".

Woran Sie Diabetes merken:

Diabetes Typ 1 merkt man leicht:

- Viele Menschen mit Diabetes Typ 1 verlieren Gewicht (nehmen ab).
- Viele Menschen mit Diabetes Typ 1 müssen oft aufs Klo.
- Viele Menschen mit Diabetes Typ 1 haben oft Durst.

Diabetes Typ 2 merkt man nicht so leicht.
Es geht einem lange gut.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Deshalb geht man oft zu spät zum Arzt.
Das ist gefährlich.

Man kann sehr leicht herausfinden
ob man Diabetes hat.
Mit einem Blut-zucker-test.

Blut-zucker-test:

Sie können einen Blut-zucker-test machen:

- Beim Arzt.
- In der Apotheke.
- Oder auch zu Hause.

Dazu nimmt man ein bisschen Blut.
Und misst wie viel Zucker drin ist.

Manche Mess-geräte zeigen Blutzucker in der Einheit "mg/dl" an.
Zum Beispiel: "200 mg/dl".

Andere zeigen Blutzucker in der Einheit "mmol/l" an.
Zum Beispiel: "11 mmol/l".

Es ist egal welche Einheit Sie verwenden.
Wir schreiben hier immer beide Zahlen.

Sie haben vielleicht Diabetes
wenn eines dieser Dinge bei Ihnen passiert:

- Sie haben mehrmals sehr hohe Mess-werte.
Mehr als 200 mg/dl oder mehr als 11 mmol/l.
- Sie haben auf leeren Magen hohe Mess-werte.
Im Blut aus der Fingerspitze.
Mehr als 110 mg/dl oder mehr als 6 mmol/l.
- Sie haben auf leeren Magen hohe Mess-werte.
Im Blut aus der Vene (z.B. aus dem Arm.)
Mehr als 126 mg/dl oder mehr als 7 mmol/l.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Wenn etwas davon bei Ihnen stimmt
gehen Sie zum Arzt.
Der nimmt dann Blut-proben
um sicher zu sein.

Fruchtsaft-Test:

Man kann testen
wie schnell Ihr Körper Zucker verarbeitet.
In schwerer Sprache heißt das "Oraler Glukosetoleranztest (OGTT)".

Danach weiß man
ob Sie Diabetes haben.

Der Test geht so:

1. Sie sollen 3 (drei) Tage vor dem Test keine Kartoffeln oder Nudeln essen.
2. Sie sollen einen halben Tag vor dem Test gar nichts essen.
Zum Beispiel nicht frühstücken.
Wenn Sie den Test am Vormittag machen.
3. Man gibt Ihnen ein Glas mit Zucker-wasser zu trinken.
Das kann zum Beispiel Trauben-saft sein.
4. Dann müssen Sie 2 (zwei) Stunden warten.
Während Sie warten
sollen Sie kein Sport machen
und nicht rauchen.
5. Danach nimmt man eine Blut-probe.

Wenn die Blut-probe sehr viel Zucker hat
haben Sie Diabetes.

Viel Zucker bedeutet:
Mehr als 200 mg/dl oder mehr als 11 mmol/l.

Wer einen Test machen sollte:

Wir sagen:
Man sollte einen Test machen
wenn man 45 (fünf-und-vierzig) Jahre alt ist.
Und danach alle 3 (drei) Jahre.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin
Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Manche Menschen sollten den Test früher machen.
Und öfter. Zum Beispiel jedes Jahr.

Das sollte man machen wenn:

- Jemand in der Familie hat Diabetes Typ 2.
- Man hat Übergewicht und macht kein Sport.
- Man hat hohen Blutdruck.
- Also höher als 140 zu 90.
- Man hat viel Fett im Blut.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de