

## Neudiagnose Typ-2-Diabetes – was jetzt?

Die Diagnose „Typ-2-Diabetes“ ist für viele Menschen ein Schock: Plötzlich chronisch krank zu sein, und das für immer, verändert vieles. Umso wichtiger ist es, dass Sie Menschen haben, die Sie unterstützen. Besonders in der ersten Phase ist es nicht einfach, zu überblicken, was jetzt wichtig ist. Lesen Sie hier unsere Tipps für ein gutes Leben mit Diabetes – von Expert\*innen geprüft.

## Was ist Typ-2-Diabetes?

Kurz gesagt ist Typ-2-Diabetes eine Erkrankung, bei der in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin nicht mehr richtig wirkt. Zu den Risikofaktoren gehört eine familiäre Vorbelastung sowie Übergewicht, eine zucker-, salz- und fettreiche Ernährung und zu wenig Bewegung. Ohne Insulin kann aber die Energie aus unserer Nahrung nicht richtig genutzt werden und der Blutzuckerspiegel steigt. Die Bauchspeicheldrüse versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet, das aber immer schlechter genutzt werden kann. Obwohl viel Insulin im Körper verfügbar ist, gelangt daher immer weniger Energie in die Körperzellen.

### Einen ersten Überblick zur Frage „Was ist Typ-2-Diabetes?“ gibt auch dieses Erklärvideo:



<https://www.diabetesde.org/typ-2-diabetes-einfach-erklart-mgdl>



<https://www.diabetesde.org/typ-2-diabetes-einfach-erklart-mmoll>

Zur Erläuterung: In Deutschland sind zwei Einheiten zur Beschreibung des Blutzuckerwerts gebräuchlich: mg/dl (v.a. in den westlichen Bundesländern) und mmol/l (v.a. in den östlichen Bundesländern). Wählen Sie das Video mit der Einheit, die Ihnen vertraut ist.

## Diabetestherapie heute

Sehr häufig können Menschen mit Typ-2-Diabetes zunächst mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung oder durch solche Veränderungen in Kombination mit Medikamenten behandelt werden. Im Verlauf der Erkrankung kann sich aber die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse verringern, wodurch es zu einem Insulinmangel kommt. In diesem Fall muss auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes Insulin mit einem Pen oder seltener mit einer Pumpe zugeführt werden.



Obwohl es 11 Mio. Menschen mit Diabetes in Deutschland gibt, davon mehr als 90 % mit Typ-2-Diabetes, ist bei vielen die **Scham und Angst vor Schuldzuweisung und Stigmatisierung** groß. Das Vorurteil, man sei selbst schuld an der Erkrankung, hält sich hartnäckig, viele fühlen sich daher von der Politik mit ihren Bedarfen und Bedürfnissen im Stich gelassen.

Das wollen wir ändern! Darum haben wir die Awareness-Kampagne #SagEsLaut gestartet, die **Menschen mit Typ-2-Diabetes mehr Sichtbarkeit geben** soll. Seit 2023 haben wir den Fokus erweitert und das Hashtag #SagEsSolidarisch hinzugefügt. So stehen nun die **Gemeinsamkeiten der Diabetes-Typen** und die **Gemeinschaft aller Menschen mit Diabetes** im Mittelpunkt.



Weitere Infos zur Kampagne gibt es hier:  
[www.diabetes-stimme.de/sageslaut](http://www.diabetes-stimme.de/sageslaut)

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Albrechtstraße 9 · 10117 Berlin  
Tel.: 030 201 677-0 · E-Mail: [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) · [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Unsere Social-Media-Kanäle



# Nach der Diagnose Typ-2-Diabetes: Tipps für Ihr Leben

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE



#### TIPP 1:

### Fragen Sie Ihren Arzt Ihren Arzt / Ihre Ärztin aktiv nach einer Schulung

Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, mit und ohne Medikamente, wie Sie Ihren Blutzucker senken können. Besuchen Sie so früh wie möglich eine Schulung, die auf Ihre individuelle Therapie abgestimmt ist! Hier erhalten Sie praxisnahe Tipps von Expert\*innen für den Alltag mit Diabetes. Außerdem lernen Sie beispielsweise, wie bestimmte Lebensmittel, aber auch Bewegung Ihren Blutzucker beeinflussen und was Sie tun können, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu mindern.

#### TIPP 2:

### Nutzen Sie regelmäßige Arztbesuche zur Kontrolle und zur Festlegung von Therapie-Zielen

Einmal im Quartal sollten Sie den Besuch bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin fest einplanen. Das Diabetes-Team bespricht mit Ihnen Ihre aktuellen Blutzuckerwerte, gibt Tipps für das Leben mit Diabetes und führt regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen durch. Der Diabetes-Pass hilft Ihnen, bei den verschiedenen Untersuchungen den Überblick zu bewahren. Außerdem vereinbaren die Diabetolog\*innen und Berater\*innen mit Ihnen kurz- und langfristige Therapieziele.

#### TIPP 3:

### Gestalten Sie Ihre Diabetes-Therapie aktiv mit

Wie gut es Ihnen mit Ihrem Typ-2-Diabetes geht, können Sie selbst mitgestalten. Denn das Diabetes-Team kann Sie zwar begleiten, aber den größten Teil der Therapie führen Sie eigenständig zu Hause durch. Sie können heutzutage mitentscheiden, welche Therapie in Ihrer Lebenssituation die beste ist und welche Prioritäten Sie setzen wollen. Nehmen Sie diese Möglichkeit wahr und informieren Sie sich vorab über Diabetes und die Therapieoptionen, über unsere kostenlosen Newsletter (<https://www.diabetesde.org/news>), über unsere Website <https://www.diabetesde.org>, oder über Zeitschriften wie das Diabetes-Journal oder den Diabetes-Ratgeber.



#### TIPP 4:

### Bewegen Sie sich regelmäßig

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Therapiebaustein. Schon ein strammer Spaziergang von 30 Minuten kann entscheidend dazu beitragen, Ihre Blutzuckerwerte zu senken. Der Beginn einer Tabletten- oder Insulintherapie kann durch regelmäßige Bewegung oft verzögert werden. Bauen Sie Alltagsbewegung wie Spaziergehen oder Treppensteigen in Ihr Leben ein oder suchen Sie sich eine Sportart, die Sie mögen. Haben Sie schon mal an Wassergymnastik, Fahrradfahren oder Tanzen gedacht?

#### TIPP 5:

### Ernähren Sie sich gesund!

Menschen mit Typ-2-Diabetes dürfen alles essen. Sie sollten allerdings auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung achten. Vorbild für eine gesunde Ernährung ist etwa die traditionelle Küche der Mittelmeerländer, mit viel Gemüse und vollwertigen Getreideprodukten, hochwertigem pflanzlichem Öl, wenig Fleisch, häufiger Fisch und einer Vielfalt von Früchten.

#### TIPP 6:

### Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum

Wenn Sie mit Typ-2-Diabetes Alkohol trinken, besteht je nach Therapie Unterzuckerungsgefahr – vor allem bei großen Mengen und bei hochprozentigen Getränken wie Schnaps. Grundsätzlich gelten die gleichen Empfehlungen wie bei stoffwechselgesunden Menschen: Frauen sollten nicht mehr als 12 g Alkohol (300 ml Bier/125 ml Wein) täglich trinken, Männer nicht mehr als 24 g (600 ml Bier/250 ml Wein). Alkohol hat zudem viele Kalorien und kann zu Heißhunger führen. Daher gilt: Trinken Sie in Maßen, nicht in Massen.

#### TIPP 7:

### Hören Sie auf zu rauchen

Ist der Blutzuckerspiegel häufig erhöht, besteht ein höheres Risiko für Gefäßerkrankungen als bei stoffwechselgesunden Personen. Rauchen verstärkt dieses Risiko zusätzlich. Menschen mit Typ-1-Diabetes, die rauchen, haben daher häufiger Schädigungen der großen und kleinen Blutgefäße. Das kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein sowie zu Durchblutungsstörungen in Auge und Niere führen. Versuchen Sie daher, weniger zu rauchen. Oder noch besser: Hören Sie ganz auf.

#### TIPP 8:

### Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick

Je höher der Blutdruck, desto größer ist das Risiko für Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt einen Zielblutdruck, der in Ruhe nicht höher als 130 zu 80 mmHg betragen sollte. Für einen guten Blutdruck ist es vorteilhaft, salzarm zu essen.

#### TIPP 9:

### Suchen Sie sich Unterstützung bei negativen Emotionen

Fühlen Sie sich überfordert aufgrund des Diabetes oder können Sie die Diagnose nicht akzeptieren? Dann sollten Sie damit nicht alleine bleiben, sondern sich Hilfe und Unterstützung suchen. Nehmen Sie Kontakt mit Menschen auf, die ebenfalls mit Diabetes leben. Nutzen Sie die Sozialen Medien, um Gleichgesinnte zu finden. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung. Wenn nötig, nehmen Sie psychologische Hilfe in Anspruch – am besten bei einem Psychologen oder einer Psychologin, der/die mit Diabetes vertraut ist (<https://www.diabetesde.org/anlaufstellen>).

