

# Tipps um besser mit Diabetes Typ 2 zu leben.

Es ist erschreckend zu hören: „man hat Diabetes“.

Oft fragt man sich:

- Warum habe ich Diabetes?
- Bin ich daran schuld?

Man kann aber nichts für die Krankheit.

Und man kann die Krankheit gut behandeln.

Sie können alles machen.

Sogar Sport.

Es ist wichtig

dass Sie Ihre Krankheit verstehen.

Deswegen erklären wir Diabetes:

## Was ist Diabetes Typ 2?

Oft bekommt man Diabetes Typ 2 wenn man älter als 40 (vierzig) Jahre ist.

In einem gesunden Körper macht die Bauchspeicheldrüse Insulin.

Die Zellen merken das Insulin und nehmen Zucker auf.

Mit Diabetes Typ 2 macht Ihr Körper auch Insulin.

Aber die Zellen merken das nicht mehr so gut.

Deshalb macht der Körper immer mehr Insulin.

Aber auch das hilft nicht.

Am Anfang muss man oft noch kein Insulin spritzen.

Man isst gesündere Sachen.

Und nimmt vielleicht Tabletten.

Wenn man die Krankheit schon lange hat

reichen die Tabletten nicht mehr.

Dann muss man doch Insulin spritzen.



# Tipps um besser mit Diabetes Typ 2 zu leben.

So erreichen Sie uns:  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel. 030 201 677-0  
E-Mail: info@diabetesde.org  
www.diabetesde.org  
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE

Stark für Millionen.

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE

Stark für Millionen.



## Machen Sie eine Schulung:

Es gibt Schulungen für Diabetes-Kranke.

Darin lernen Sie:

- Was Sie essen sollen.
- Warum Sport gut ist.
- Wie Sie schlimmere Krankheiten verhindern.

## Gehen Sie oft zum Arzt:

Gehen Sie alle 3 (drei) Monate zum Arzt.

Er prüft Ihren Blut-zucker.

Sie können da besprechen  
wie man Sie weiter behandelt.

Und was die Behandlung erreichen soll.

Sie können einen „Diabetes-Pass“ bekommen.

Das ist ein Heft.

Mit wichtigen Informationen.

## Machen Sie selber auch etwas:

Sie können Ihrem Arzt helfen.

Wenn Sie sich selber auch mit Diabetes auskennen.

Dafür gibt es Zeitungen in schwerer Sprache.

Zum Beispiel

- Diabetes-Journal
- Focus Diabetes
- Diabetes-Ratgeber

Es gibt dafür auch Internet-Seiten.

Zum Beispiel

- [www.diabetesde.org/chat](http://www.diabetesde.org/chat)
- [www.dedoc.de](http://www.dedoc.de)
- [www.blood-sugar-lounge.de](http://www.blood-sugar-lounge.de)
- Facebook-Gruppen

## Bewegen Sie sich:

Ein bisschen Bewegung kann Ihnen helfen.

Dann können Sie länger ohne Medikamente leben.

Einige Ideen:

- Gehen Sie Spazieren.
- Nehmen Sie die Treppe statt dem Aufzug.
- Gehen Sie Tanzen.
- Machen Sie Wasser-gymnastik.
- Machen Sie eine andere Sportart die Ihnen Spaß macht.



## Essen Sie gesund:

Mit Diabetes Typ2 dürfen Sie alles essen.

Aber essen Sie nicht zu viel Ungesundes.

Gut ist italienisches Essen:

- Viel Gemüse
- Gutes Pflanzen-öl
- Wenig Fleisch
- Viel Fisch
- Viel Obst

## Trinken Sie nur wenig Alkohol:

Alkohol kann gefährlich sein.

Ihr Blutzucker kann zu niedrig werden.

Außerdem können Sie von Alkohol sehr hungrig werden.

Trinken Sie nur wenig Alkohol.

## Rauchen Sie nicht:

Diabetes Typ 2 schadet Ihren Blut-adern.

Rauchen schadet den Blut-adern auch.

Wenn Sie Diabetes haben und rauchen  
schaden Sie sich doppelt.

Davon kann man viele Probleme bekommen:

- Herz-infarkt
- Schlag-anfall
- Nieren-krankheiten
- Augen-krankheiten
- Kaputtes Bein.

Rauchen Sie wenig.

Oder am besten:

Rauchen Sie gar nicht.

## Achten Sie auf Ihren Blut-druck:

Hoher Blut-druck ist immer gefährlich.

Aber für Diabetes-Kranke noch mehr.

Sie können Ihren Blut-druck daheim leicht messen.

Es sollte nicht höher sein als 130 zu 80.

Sonst sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Bei zu hohem Blutdruck sollten Sie weniger Salz essen.

## Sprechen Sie mit Menschen:

Manchmal fühlt man sich wegen Diabetes schlecht.

Man weiß zum Beispiel nicht was man tun soll.

Und man hat Angst.

Oder ist wütend.

Darüber können Sie mit Menschen sprechen.

Das wird Ihnen helfen.

Es gibt dafür Facebook-Gruppen im Internet.

Oder Stammtisch-Gruppen in jeder großen Stadt.

