

Neudiagnose Typ-1-Diabetes – was jetzt?

Die Diagnose „Typ-1-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-1-Diabetes?

Kurz gesagt ist Typ-1-Diabetes eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse angreift und sie zerstört. In der Folge entsteht ein „absoluter Insulinmangel“, sprich: Der Körper kann selbst kein Insulin mehr herstellen. Da wir aber Insulin brauchen, um die Energie aus unserer Nahrung zu nutzen, muss das benötigte Insulin bei Typ-1-Diabetes mittels Pen oder Pumpe von außen zugeführt werden.

Einen ersten Überblick zur Frage „Was ist Typ-1-Diabetes?“ gibt auch dieses Erklärvideo:



<https://www.diabetesde.org/typ-1-diabetes-einfach-erklart-mgdl>



<https://www.diabetesde.org/typ-1-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

Ziel der Diabetestherapie ist, den Blutzucker möglichst in einem definierten Zielbereich, z.B. 70–180 mg/dl bzw. 3,9–10 mmol/l zu halten. Denn ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann zu einer Vielzahl von Folgeerkrankungen führen. Moderne Diabetes-Technologie kann dabei unterstützen. Vor allem aber müssen neudiagnostizierte Menschen mit Typ-1-Diabetes lernen, ihre Erkrankung selbstständig zu managen. Wichtig ist daher, dass Sie von Anfang an durch ein spezialisiertes Diabetes-Team in einer Schwerpunktpraxis betreut und angeleitet werden (<https://www.diabetesde.org/anlaufstellen>).



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

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Albrechtstraße 9 · 10117 Berlin
Tel.: 030 201 677-0 · E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org · www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Unsere Social-Media-Kanäle



Titelbild: © Maples Images/Shutterstock.com

Nach der Diagnose Typ-1-Diabetes: Tipps für Ihr Leben

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE





© CottonCanbyClouds/Shutterstock.com

TIPP 1:

Fragen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin aktiv nach einer Schulung

Wenn Sie Typ-1-Diabetes haben, produziert Ihre Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr. Sie müssen nun mehrfach täglich Ihren Blutzucker messen und mit einem Pen oder einer Pumpe das fehlende Insulin zuführen. Besuchen Sie so früh wie möglich eine Schulung! Hier erhalten Sie praxisnahe Tipps von Expert*innen für den Alltag mit Diabetes. Außerdem lernen Sie beispielsweise, was Sie bei der Insulintherapie beachten müssen, wie Sie Kohlenhydrate und Insulin berechnen 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-1-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:

Nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel zur Insulinberechnung

Gerade am Anfang sind viele Menschen mit Typ-1-Diabetes unsicher, wie viel Insulin sie zum Essen spritzen müssen. Nutzen Sie eine Waage und eine Kohlenhydrat-Austauschtafel (<https://www.diabetesde.org/austauschtabellen>), bis Sie die Portionen und die enthaltenen Kohlenhydrate richtig einschätzen können. Ein Bolusrechner, den es integriert in den meisten Insulinpumpen, aber auch in einigen Blutzuckermessgeräten sowie als App gibt, unterstützt Sie bei der Berechnung der passenden Insulindosis.

TIPP 5:

Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum

Wenn Sie mit Typ-1-Diabetes Alkohol trinken, besteht 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). Bei Typ-1-Diabetes sollten Sie außerdem darauf achten, dass Sie Alkohol nur in Kombination mit kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten trinken.

TIPP 6:

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 7:

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 8:

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>).



© diabetesDE