

Diagnose Typ 1: Tipps für Ihr Leben mit Diabetes

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung wie Diabetes mellitus ist für Betroffene häufig zunächst ein Schock: „Warum gerade ich?“, fragen sich viele Neudiagnostizierte.

Manche entwickeln sogar das Gefühl, an ihrer Erkrankung selbst schuld zu sein. Das ist jedoch nicht der Fall. Und dank vielfältiger Therapiemöglichkeiten können Menschen mit Diabetes ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen.

Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, desto besser. Lesen Sie im Folgenden, was Sie jetzt wissen müssen – von Diabetes-Experten geprüft.

Was ist Diabetes Typ 1?

Diabetes Typ 1 tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen (Beta-Zellen): Es entsteht ein „absoluter Insulinmangel“. Er führt zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zu einer Unterversorgung der Körperzellen. Aus diesem Grund benötigen Menschen mit Diabetes Typ 1 eine lebenslange Therapie mit Insulin-Injektionen. Dabei sollte die Ernährung auf die Insulindosierung abgestimmt sein, um Blutzuckerschwankungen vorzubeugen. Mithilfe von Broteinheiten (BE) können Betroffene errechnen, wie viel Insulin sie spritzen müssen, damit der Blutzucker bis zur nächsten Hauptmahlzeit wieder im angestrebten Bereich liegt.

Bleiben Sie zum Thema Diabetes auf dem neuesten Stand – mit den Diabetes-News ad hoc.

Ganz einfach anmelden unter:
www.diabetesde.org/news



DIABETES-NEWS ad hoc

©Heidi Scherm



Wir setzen uns ein für die Rechte von Menschen mit Diabetes. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung!

Jetzt Förderer werden:
<https://www.diabetesde.org/foerderer>



Diagnose Typ 1: Tipps für Ihr Leben mit Diabetes

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.



Nehmen Sie an einer Schulung für Menschen mit Diabetes Typ 1 teil!

Nach der Diagnose Diabetes Typ 1 müssen Sie mehrfach täglich Ihren Blutzucker messen und Insulin spritzen. Lassen Sie sich in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis oder Klinik einstellen und besuchen Sie so früh wie möglich eine Schulung, um praxisnahe Tipps für den Alltag von Experten zu erhalten. Hier lernen Sie beispielsweise, was Sie etwa bei der Insulintherapie beachten müssen, wie Sie mit dem Insulin-Pen oder der Insulinpumpe umgehen und wie Folgeerkrankungen vermieden werden können.

Nehmen Sie regelmäßige Arztbesuche zur Kontrolle wahr!

Einen vierteljährlichen Besuch beim Diabetologen sollten Sie fest einplanen. Hier werden nicht nur Ihre Zuckerwerte kontrolliert, sondern auch regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen durchgeführt. Außerdem entwickelt der Arzt mit Ihnen eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Insulintherapie und Sie vereinbaren kurz- und langfristige Therapieziele. Der Diabetes-Pass hilft Ihnen, bei den verschiedenen Untersuchungen den Überblick zu bewahren.



Stark für Millionen.

Übernehmen Sie Eigenverantwortung!

Wie gut es Ihnen mit Diabetes Typ 1 geht, haben Sie zum Teil selbst in der Hand: Wenn Sie eigeninitiativ an der Behandlung mitarbeiten, wird es Ihnen besser gehen. Darüber hinaus können Sie sich auch selbst informieren, z.B. über Zeitschriften (Diabetes-Journal, Focus Diabetes, Diabetes-Ratgeber) oder über unseren Experten-Chat unter www.diabetesde.org/chat. In Blogs (siehe www.dedoc.de), Foren (www.blood-sugar-lounge.de) oder Facebook-Gruppen teilen andere Betroffenen ihre Erfahrungen und tauschen sich aus.



Wiegen Sie Speisen ab!

Gerade am Anfang sind viele Neudiagnostizierte unsicher, wie viel Insulin sie zum Essen spritzen müssen. Nutzen Sie eine Waage, bis Sie die Portionen und die passende Insulindosis richtig einschätzen können.

Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum!

Nicht alle Getränke lassen Ihren Blutzucker steigen. Bei Alkoholkonsum, besonders bei Hochprozentigem, besteht Unterzuckerungsgefahr, wenn Sie die enthaltenen Kohlenhydrate berechnen und dafür Insulin injizieren. Trinken Sie Alkohol daher nur in Maßen und kombinieren Sie alkoholhaltige Getränke möglichst mit kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten.

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 Diabetes Typ 1, die rauchen, leiden daher häufiger als Nichtraucher unter Schädigungen der großen und kleinen Blutgefäße mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein oder Durchblutungsstörungen in Auge und Niere. Versuchen Sie daher, weniger zu rauchen. Oder noch besser: Hören Sie ganz auf.

Ihr Blutdruck sollte in einem Bereich von 130/80 mmHg liegen!

Vorsicht ist geboten bei zu hohem Blutdruck. Je höher der Blutdruck, desto größer ist das kardiovaskuläre Risiko (Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall etc.). Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt bei Selbstmessung einen Zielblutdruck, der in Ruhe nicht höher als 130 zu 80 Milligramm Quecksilbersäule (mmHg) betragen sollte. Für einen guten Blutdruck ist es von Vorteil, höchstens fünf bis sechs Gramm Kochsalz (1 gestrichener Teelöffel) pro Tag zu konsumieren.

Bleiben Sie mit Ihren Problemen, Ängsten und Sorgen nicht allein!

Fühlen Sie sich überfordert aufgrund des Diabetes? Dann sollten Sie damit nicht alleine bleiben. Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die wie Sie an Diabetes erkrankt sind, z.B. über Facebook-Gruppen, Stammtische oder Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung.

