

Diabetes in Kürze

«Schritt um Schritt zu mehr Gesundheit!»



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Was ist Diabetes?

Es gibt 2 Typen von Diabetes: Der sogenannte Diabetes mellitus Typ 1 betrifft rund 10 von 100 Diabetesbetroffenen. Der Diabetes mellitus Typ 2 hingegen macht rund 90% der Diabeteserkrankungen aus.

Diabetes mellitus Typ 1 (DM 1)

Beim DM 1 handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Zellen der Bauchspeicheldrüse, welche das Insulin für die Regulierung des Blutzuckers herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Der DM 1 tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf. Menschen mit DM 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen, Heilungsmöglichkeiten bestehen bisher noch nicht.

Diabetes mellitus Typ 2 (DM 2)

Der DM 2 war früher auch als Altersdiabetes bekannt. Bei Menschen mit DM 2 produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden. Er tritt meistens erst ab einem Alter von über

40 Jahren auf, man findet ihn aber auch zunehmend bei jüngeren Menschen mit starkem Übergewicht.

Die Entwicklung des DM 2 wird begünstigt durch

- Erbfaktoren
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

Je nach Schwere der Erkrankung kann der DM 2 mit **gesunder Ernährung** und **körperlicher Betätigung** in Schach gehalten werden. Wenn dies allein nicht genügt, kommt eine medikamentöse Behandlung hinzu: Tabletten und/oder Insulin.

Symptome

Der **DM 1** wird meist sofort festgestellt, da die typischen Symptome (grosser Durst, häufiges Wasserlassen, Gewichtsverlust und Müdigkeit) normalerweise stark ausgeprägt sind.

Im Frühstadium des **DM 2** hingegen treten kaum äusserliche Anzeichen und Symptome auf. Die Diagnose der Krankheit wird häufig erst gestellt, wenn die ersten Komplikationen der Erkrankung auftreten.

Zahlen und Fakten

- In der Schweiz sind rund 350 000 Personen an Diabetes erkrankt
- Weltweit leiden rund 366 Millionen Menschen an Diabetes, dies entspricht 8.3 % der Weltbevölkerung
- Bis zum Jahr 2030 werden gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes Föderation 552 Millionen Menschen weltweit an Diabetes erkrankt sein
- Die meisten Menschen mit Diabetes sind zwischen 40 und 59 Jahre alt
- Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, steigt mit zunehmendem Bauchumfang: 53 % der Schweizer haben zu viel Bauchfett
- Die Hälfte der Diabetesbetroffenen weiss noch gar nicht, dass sie an Diabetes erkrankt ist

👉 **Testen Sie jetzt Ihr Risiko!**

Quellen:

IDF Diabetes Atlas, fifth edition 2011 / Bundesamt für Gesundheit

Testen Sie Ihr Typ-2-Diabetes Risiko

Fragen	Punkte		Punkte
1. Wie alt sind Sie?			
<input type="checkbox"/> unter 45 Jahre	0	<input type="checkbox"/> Nein	0
<input type="checkbox"/> 45 - 54 Jahre	2	<input type="checkbox"/> Ja	2
<input type="checkbox"/> 55 - 64 Jahre	3		
<input type="checkbox"/> über 65 Jahre	4	6. Haben Sie jemals Medika- mente gegen zu hohen Blutdruck genommen?	
2. Wie hoch ist Ihr BMI?			
BMI = $\frac{\text{Gewicht in Kilo}}{(\text{Grösse in Meter})^2}$			
<input type="checkbox"/> unter 25	0	<input type="checkbox"/> Nein	0
<input type="checkbox"/> 25 - 30	1	<input type="checkbox"/> Ja	5
<input type="checkbox"/> über 30	3	7. Wurden bei Ihnen schon zu hohe Blutzucker-Werte ge- messen? (z.B. bei einer med. Untersuchung, wäh- rend Krankheit oder Schwangerschaft)	
3. Welchen Taillenumfang messen Sie stehend auf Höhe des Nabels?			
<u>Männer</u> <u>Frauen</u>		8. Wurde in Ihrer (Bluts-) Verwandschaft Diabetes festgestellt?	
<input type="checkbox"/> < 94 cm < 80 cm	0	<input type="checkbox"/> Nein	0
<input type="checkbox"/> 94-102 cm 80-88 cm	3	<input type="checkbox"/> Ja: Grossvater, Grossmutter, Onkel, Tante, Cousin/e	3
<input type="checkbox"/> > 102 cm > 88 cm	4	<input type="checkbox"/> Ja: Vater, Mutter, Geschwis- ter, eigenes Kind	5
4. Haben Sie täglich mind. 30 Min. körperliche Bewegung (Freizeit, Arbeit)?		Total Punkte	
<input type="checkbox"/> Ja	0	Auswertung:	
<input type="checkbox"/> Nein	2	< 7 Punkte geringes Risiko	
5. Wie oft essen Sie Früchte und Gemüse?		7-10 Punkte leicht erhöhtes Risiko	
<input type="checkbox"/> Jeden Tag	0	11-15 Punkte mittleres Risiko	
<input type="checkbox"/> Nicht jeden Tag	1	16-20 Punkte hohes Risiko	
		> 20 Punkte sehr hohes Risiko	

11- 15 Punkte: lassen Sie Ihren Blutzucker im nächsten halben Jahr kontrollieren
über 16 Punkte: besprechen Sie das Ergebnis baldmöglichst mit Ihrem/r Arzt/Ärztin

Schritt um Schritt zu mehr Gesundheit

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie für Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter länger selbständig.

Um mit Bewegung einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu erzielen, muss nicht zwingend Sport getrieben werden. Bewegung lässt sich in Form von Alltagsaktivitäten einfach in den Tagesablauf einbauen. Aktive Personen können mit gezieltem Training noch mehr für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität tun.

Probleme bei Sport und Bewegung sind häufig Verletzungs- und Überbelastungserscheinungen. Diese treten jedoch besonders bei ungenügender Vorbereitung und zu hoher Intensität auf. Diese Probleme sind aber deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Frauen und Männer jeden Alters sollten sich täglich dreimal 10 Minuten oder 30 Minuten am Stück bewegen. Voraussetzung für den Gesundheitseffekt ist jedoch, dass die körperliche Aktivität Puls und Atmung zumindest leicht beschleunigt.

Schritte zählen lohnt sich!

Zählen Sie mit Hilfe eines Schrittzählers die Anzahl Schritte, die Sie täglich zurücklegen. Idealerweise sind das 10000 Schritte pro Tag! Versuchen Sie, in Ihren Alltag mehr Bewegung einzubauen wie z.B.:

- kürzere Strecken zu Fuss gehen
- eine Busstation früher aussteigen
- die Treppe nehmen statt den Lift
- mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- einen Verdauungsspaziergang machen

Kleine Info: 30 Minuten zügiges Gehen entspricht ungefähr 4000 Schritten!

Weitere Informationen

Ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterial zum Thema Diabetes finden Sie auf der Homepage der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft: www.diabetesgesellschaft.ch

Mit freundlicher Unterstützung von

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.