

Diabetes vermeiden und damit leben



Was ist Diabetes?



Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es reguliert die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen und sorgt somit für die Energiebereitstellung, Energieversorgung/Energiesteigerung im Körper. Es gibt zwei Arten von Diabetes, die diesen Prozess beeinträchtigen:

- Typ 1 - Die Bauchspeicheldrüse produziert nicht genug Insulin
 - Von Typ 1 sind etwa 10% aller Diabetiker betroffen
- Typ 2 – Die Körperzellen reagieren nicht auf das produzierte Insulin
 - Etwa 90% aller Diabetiker leiden an Typ-2-Diabetes

Typ II kommt am häufigsten vor und kann am ehesten vermieden werden

WER HAT EIN ERHÖHTES RISIKO

für Prädiabetes oder Diabetes Typ 2?

Viele haben bereits Prädiabetes oder Typ 2 Diabetes und wissen es nicht, da vielfach keine Symptome auftreten.

Deshalb ist es wichtig, folgende Risikofaktoren zu kennen:



Älter als 45 Jahre



Weniger als 3 Mal pro Woche körperlich aktiv



Familiäre Veranlagung für Typ 2 Diabetes



Bluthochdruck



Familiäre Veranlagung für Gestationsdiabetes*



Übergewicht

* Diabetes während der Schwangerschaft. Ein Geburtsgewicht von mehr als 4 kg ist ebenfalls ein Risikofaktor.

CDC

Anzeichen, Symptome und Folgeerkrankungen

Anzeichen und Symptome

- Starker Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Heißhunger
- Reizbarkeit
- Unscharfes Sehen
- Schlecht heilende Wunden
- Extreme Müdigkeit
- Extreme unerklärliche Erschöpfung

Folgeerscheinungen

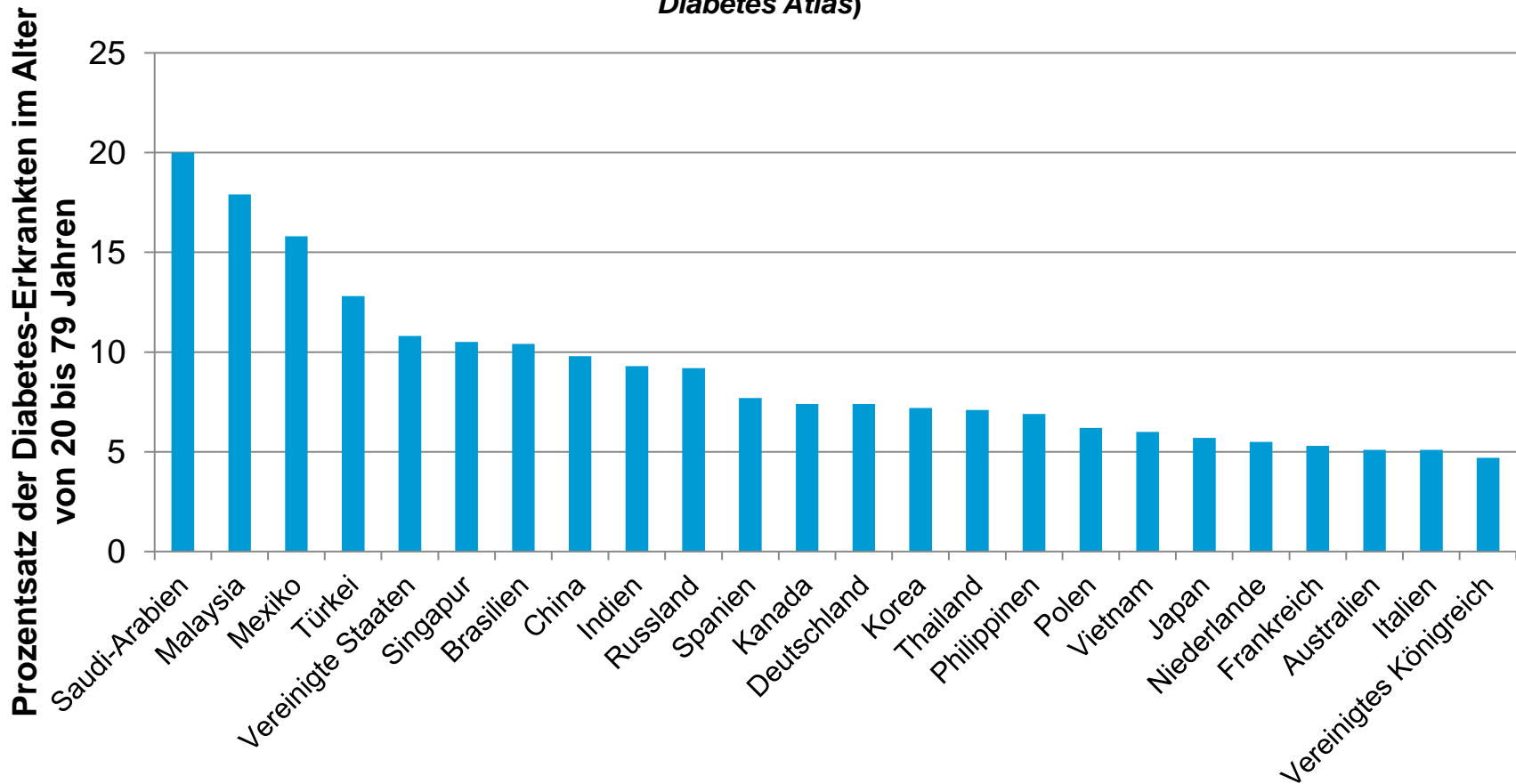
- Augen – Sehstörungen
- Herz – Bluthochdruck und Herzkrankheiten
- Nieren – Ketose und Nierenschädigungen
- Blutgefäße – Platzen Gefäße können zu Gewebeschäden führen
- Füße – Taubheit führt zu Gewebeschäden und möglicherweise Amputation

- Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation stieg die Zahl der Diabetes-Erkrankungen bei Erwachsenen von 4,7% im Jahr 1980 auf 8,5% im Jahr 2016 (Veränderungen in der Altersstruktur der Weltbevölkerung wurden berücksichtigt).
- Der Anstieg der Diabetes-Erkrankungen zeigt Parallelen zu den Entwicklungen innerhalb der Bevölkerung infolge der Urbanisierung, nämlich
 - Sitzender Lebensstil mit einer körperlich weniger anstrengenden Arbeit
 - Weltweiter Wandel in den Ernährungsgewohnheiten hin zu Nahrungsmitteln mit hohem Zucker- und Fettanteil und weniger Nährstoffen

- **422 Millionen Menschen weltweit**
- **1,5 Millionen Todesfälle pro Jahr**
- **Typ-2-Diabetes ist vermeidbar!**

Diabetes: Große Unterschiede zwischen Ländern

Diabetes-Prävalenz in Ländern mit LyondellBasell-Standorten
 (Gemäß den Repräsentativerhebungen für 2015 der International Diabetes Foundation,
Diabetes Atlas)



Prävention und Therapie

- Behandlung mit Insulin
- Medikamente
- Gesunde Ernährung wie zum Beispiel
 - Vermeidung von Lebensmitteln und Getränken mit hohem Zuckergehalt
 - Aufmerksames Lesen der Nährwertinformationen, um Süßungsmittel wie z.B. Maissirup mit hohem Fruktosegehalt möglichst zu meiden
 - Statt Fruchtsäfte zu trinken besser frisches Obst essen, um den vorhandenen Zuckergehalt durch Ballaststoffe auszugleichen
 - Minimierung von Transfettsäuren und gesättigten Fetten und stattdessen ungesättigte Fette in Form von Nüssen, Pflanzenölen und Fisch essen
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Regulierung des Körpergewichts
- Rauchen vermeiden

Diabetes ist zwar nicht heilbar, lässt sich jedoch vermeiden und gut behandeln durch:

- Ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Sport
- Ständige Überwachung des Blutzuckers
- Medikamentöse Behandlung

Die [International Diabetes Federation](#) (EN) bietet umfassend aufbereitete Informationen über Diabetesforschung nach Regionen.

Weitere Informationen (DE):

- [Bundesgesundheitsministerium - Diabetes](#)
- [Diabetes Informationsdienst](#)
- [Diabetes heute](#)
- [Diabetes Typ 1](#)
- [Diabetes Typ 2](#)
- [Schwangerschaftsdiabetes](#)

Quellen (EN):

- [Diabetes Basics](#)
- [General Information](#)
- [Global Project on Curing Type I Diabetes](#)
- [International Diabetes Federation](#)
- [NIH](#)
- [CDC](#)

