



## Diabetikerberatung

Alles, was Sie über die Zuckerkrankheit wissen sollten:  
Diabetes ist Einstellungssache!

Wir bieten Diabetikern:

- Ernährungsberatung
- Soforttest Blutzucker
- kompetente Beratung und Hilfe bei allen Problemen

Was bedeutet „zuckerkrank“?

Wenn Sie einen erhöhten Blutzuckerspiegel haben, ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, daß der Insulinhaushalt in Ihrem Körper gestört ist. Insulin, ein von der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, öffnet dem Energielieferanten Zucker den Weg in die Zellen.

Wann bin ich besonders gefährdet?

Faustregel der Mediziner: Diabetes gefährdet sind vor allem über 40 jährige mit mehr als 30% Übergewicht, insbesondere dann, wenn in der Familie bereits Diabetesfälle aufgetreten sind. Die Wahrscheinlichkeit ebenfalls „zuckerkrank“ zu werden, liegt dann bei rund 40%.

Wann bin ich „zuckerkrank“?

Beim Gesunden liegt der Blutzuckerspiegel in nüchterem Zustand bei 60 - 100 Milligramm pro 100 Milliliter Blut, bzw. nach dem Essen bei 100 - 140 mg pro ml.

Wie kann ich Diabetes erkennen?

Machen Sie 1 oder 2 x im Jahr einen Urintest zu Hause (an drei nacheinanderfolgenden Tagen nach dem Essen) oder einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke.

Oder:

Wenn einer oder mehrere der nachfolgenden Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie schnellstens Ihren Arzt befragen:

- Haben Sie ungewöhnlich häufig Durst - vor allem auch nachts?
- Müssen Sie häufiger als früher Wasser lassen?
- Fühlen Sie sich müder und abgeschlagener als früher?
- Haben Sie in der letzten Zeit plötzlich an Gewicht verloren?
- Oder haben Sie andauerndes Übergewicht?
- Leiden Sie an Sehstörungen?
- Oder an unangenehmen Juckreiz, vor allem im Genitalbereich?

Welche Folgen hat Diabetes mellitus?

- Die Blutverdickung durch Zucker schädigt Gewebe und Nerven vor allem von Augen und Füßen.
- Durch zuckerbedingte Veränderungen im Fettstoffwechsel und Blutfluß kommt es zu Bluthochdruck, Arteriosklerose, zu erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.
- Durch die permanente Zuckerausscheidung im Harn kommt es zu Nierenschäden

Was kann ich tun?

- Bewusster Leben
- Bewusster Ernähren
- Bewusster Bewegen

...und somit trotz Diabetes alt werden!!!