

Diabetes: Vorbeugung & Umgang

Sie ist weit verbreitet und begleitet Betroffene oft ein Leben lang: die Zuckerkrankheit. Rund 600.000 Menschen leiden allein in Österreich an dieser Stoffwechselstörung.

Wie man Diabetes vorbeugen kann und im Ernstfall mit der Diagnose umgehen lernt, lesen Sie im heutigen Blogbeitrag!

Was bedeutet Diabetes für Betroffene?

Für Menschen mit Diabetes ist eine ständige medizinische Betreuung erforderlich. Denn der Körper kann den über die Nahrung aufgenommenen Zucker nicht ausreichend aus dem Blut in die Körperzellen transportieren und dort nutzen. Grund dafür ist, dass das dafür verantwortliche Hormon Insulin entweder nicht ausreichend vorhanden ist, oder der Körper es nicht entsprechend nutzen kann. Es bleibt somit ständig zu viel Zucker im Blut, was die Zellversorgung stört.

Folge von unbehandeltem Diabetes können zum Beispiel Verkalkungen der Arterien, Nierenversagen, Schlaganfall bis hin zur Erblindung oder Durchblutungsstörungen sein, die im schlimmsten Fall zur Amputation der Beine führen können. Umso wichtiger ist daher die bestmögliche Vorbeugung bzw. eine Früherkennung!

Wie kann man Diabetes vorbeugen?

Wichtig zu wissen ist, dass sich Diabetes mellitus bereits im Kindesalter aus einer Autoimmunreaktion entwickeln, genetisch bedingt sein oder erst später entstehen kann - zum Beispiel als Begleiterscheinung von Übergewicht oder auch während der Schwangerschaft. Je nach Ursache der Erkrankung wird die Krankheit in Typ-1, Typ-2 oder eine andere Diabetes-Form eingestuft.

Am häufigsten tritt Diabetes mellitus Typ-2 auf. Diese Form entwickelt sich über einen längeren Zeitraum hinweg und ist unter Umständen vermeidbar!

Wesentlich für die Vorbeugung von Diabetes ist ein gesunder Lebensstil, denn Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen die Entstehung.

- Eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit ballaststoffreicher und fettarmer Mischkost hilft dabei, das Risiko für Diabetes zu senken.
- Mikronährstoffe und hochwertige Öle schützen Ihre Zellen und halten diese vital.
- Achten Sie auf einen eingeschränkten Alkoholkonsum.
- Regelmäßige Bewegung, sprich mindestens 3 Stunden pro Woche, hilft dabei die Krankheitsrisiken zu vermeiden und wirkt sich allgemein positiv auf Ihre Gesundheit aus.
- Zur Vermeidung von Diabetes sollte auch auf ein stabiles Normalgewicht geachtet werden. Größere Gewichtszunahmen begünstigen Stoffwechselstörungen. Den Richtwert für das eigene Normalgewicht liefert der Body Mass Index (BMI).
- Raucher sind doppelt so stark gefährdet an Diabetes zu erkranken als Nichtraucher. Hören Sie daher ehestmöglich mit dem Rauchen auf.
- Achten Sie auf einen ausgewogenen Schlafrhythmus, um erfrischt und ausgeruht in den nächsten

Tag zu starten.

- Stressige Situationen lassen sich oft nicht völlig vermeiden – wichtig ist aber, immer wieder seinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen und für Entspannung zu sorgen.

Im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung können die Blutzuckerwerte von Ihrem Arzt kontrolliert und somit das Diabetes-Risiko bestimmt werden.

Das Leben mit Diabetes

Betroffene müssen ihre Lebensgewohnheiten ändern und darauf achten, ihren Blutzuckerspiegel durch eine angepasste Ernährung und Bewegungsmaßnahmen zu senken.

Diese Umstellung bedeutet für Patienten ihren Alltag Schritt für Schritt auf ein Leben mit der Krankheit auszurichten, die sie täglich 24 Stunden begleitet. Hilfestellung gibt es dazu nicht nur beim Arzt sondern auch in speziellen Schulungen mit Diabetes-BeraterInnen.

Diabetiker müssen eigenverantwortlich den eigenen Blutzuckerspiegel überwachen und gegebenenfalls bei einer Unterzuckerung selbst reagieren können. Es ist daher wichtig, dass sie über ihre Erkrankung bestmöglich Bescheid wissen und den Umgang mit den notwendigen Blutzuckermessgeräten oder Insulinspritzen erlernen.

Dank moderner Technik und immer weiter ausreifender Therapiemöglichkeiten können Betroffene ihre Zuckerkrankheit gut in den Griff bekommen und ein weitgehend normales Leben führen – trotz Diabetes.