

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Diabetes Typ 2?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Die Diagnose Diabetes Typ 2 ist der erste Schritt zu einem besseren Gesundheitsmanagement. Mit den richtigen Maßnahmen können Sie Ihren Blutzucker stabilisieren und Folgeschäden vermeiden. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Ernährung & Blutzucker

- ✓ **Zucker vermeiden:** Reduzieren Sie den Konsum von Zucker, zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken.
- ✓ **Ausgewogen essen:** Setzen Sie auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte. Reduzieren Sie stark verarbeitete Lebensmittel.
- ✓ **Kohlenhydrate kontrollieren:** Achten Sie auf die Menge und Art der Kohlenhydrate. Verteilen Sie die Kohlenhydratzufuhr gleichmäßig über den Tag.
- ✓ **Regelmäßig essen:** Drei Hauptmahlzeiten pro Tag können helfen, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Bewegung & Lebensstil

- ✓ **Aktiv bleiben:** Regelmäßige körperliche Aktivität, wie Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen, verbessert die Insulinsensitivität und hilft bei der Blutzuckerregulierung.
- ✓ **Gewichtsmanagement:** Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann die Blutzuckerwerte deutlich verbessern.
- ✓ **Stress reduzieren:** Stress kann den Blutzucker ansteigen lassen. Entspannungstechniken können hier unterstützend wirken.

Medikamentöse Therapie

- ✓ **Behandlungsmöglichkeiten besprechen:** Abhängig von Ihren individuellen Werten und Ihrem Gesundheitszustand kann die medikamentöse Therapie ein wichtiger Teil der Behandlung sein. Besprechen Sie die für Sie passenden Optionen immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Bei unerklärlichem Schwindel, starker Müdigkeit oder Verwirrtheit.
- ⚠ Wenn Ihre Blutzuckerwerte trotz Einhaltung der Empfehlungen sehr hoch oder sehr niedrig sind.
- ⚠ Bei Wunden, die schlecht heilen, oder Taubheitsgefühlen in Händen oder Füßen.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar