

BLUTZUCKER PASS

HILFREICHE INFORMATIONEN



Ein Service von

ZENTIVA



ZUCKERKRANKHEIT ODER DIABETES MELLITUS:

In der Schweiz leben schätzungsweise 500'000 Menschen mit Diabetes mellitus. Über die Therapie und die Verhinderung von Folgeerkrankungen weiss man immer mehr: Ihre Ärztin, Ihr Apotheker und Ihre Diabetes-Beraterin sind auf dem neusten Stand.

Bei Diabetes ist die Produktion oder die Wirkung von Insulin beeinträchtigt. Bei Gesunden befördert Insulin den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Dort wird er gelagert oder in Energie umgewandelt.

Es werden zwei Haupttypen unterschieden, Diabetes Typ 1 und Typ 2. Beim Typ 1 zerstören Prozesse im Körper die Betazellen, die in der Bauchspeicheldrüse Insulin herstellen. Die Gründe für diese Prozesse sind nicht vollständig geklärt.

90% aller Menschen mit Diabetes leiden am Typ 2. Bei ihnen produzieren die Betazellen ständig weniger Insulin oder das Insulin wird nicht mehr richtig vom Körper wahrgenommen. Mit zunehmendem Alter tritt Typ 2 häufiger auf.



BLUTZUCKER-PASS: FÜR SIE UND IHREN ARZT

Fehlendes Insulin, oder eine gestörte Körperantwort darauf, führt zu einem krankhaft hohen Zuckerspiegel im Blut. Das schädigt die Gefässwände. Darum steigt mit Diabetes das Risiko für Herzinfarkt, für Schlaganfall, für Störungen der Nierenfunktion, der Erektion und die Zerstörung von Nervenbahnen. So kann wegen geschädigter Gefässe in der Netzhaut die Sehkraft abnehmen. Auch Wunden heilen durch die entstehende Unterversorgung schlechter.

Eine erfolgreiche Therapie hält den Blutzuckerspiegel im gesunden Bereich. Die Werte Ihrer Blutzuckermessungen braucht der Arzt als Grundlage für eine Therapie-Verordnung. Der Verlauf der Werte zeigt, ob und wie die Therapie anschlägt.

Messungen sind auch darum wichtig, weil wir eine leichte, andauernde Erhöhung des Blutzuckers nicht bemerken. Wegen den Spätfolgen muss jeder konstant erhöhte Blutzucker gesenkt werden. Ihre Ärztin erläutert Ihnen die persönlichen Zielwerte.



BLUTZUCKER: GROSSE SCHWANKUNGEN SIND NICHT HARMLOS

Leichte Schwankungen des Blutzuckerspiegels nehmen wir nicht wahr. Fällt der Blutzucker stark, ist das eine Hypoglykämie, eine Unterzuckerung. Sie schwitzen, zittern, können sich schlecht konzentrieren oder sind gereizt.

Bei Hypoglykämie hilft Zucker – als Traubenzucker, in einem Fruchtsaft oder Süssgetränk. Damit stabilisiert sich Ihr Körper innert 30 Minuten.

Steigt der Blutzucker stark an, ist das eine Hyperglykämie, eine Überzuckerung. Sie haben einen trockenen Mund, starken Durst oder müssen vermehrt Wasser lösen. Sie sind müde, kraftlos oder sehen verschwommen. Eine Diabetes-Abklärung geschieht oft aufgrund solcher Symptome.

Mit der Zeit erkennen Sie Ihre persönlichen Symptome einer Über- oder Unterzuckerung. So können Sie frühzeitig reagieren.



DIABETES: AUSLÖSER UND THERAPIE

Die genauen Ursachen von Diabetes mellitus sind unbekannt. Sicher spielt die Erbanlage mit: In manchen Familien tritt Diabetes gehäuft auf. Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen erhöhen das Risiko für den Diabetes Typ 2.

Patienten mit Diabetes Typ 1 spritzen sich das fehlende Insulin. Schlucken funktioniert nicht, weil das Insulin im Magen aufgelöst würde. Das Insulin verordnet der Arzt je nach Verlauf der Blutzuckerwerte und dem Lebensstil eines Patienten.

Bei Diabetes Typ 2 sind eine gesunde Ernährung und körperliches Training für den Blutzuckerspiegel günstig. Wenn das nicht genügt, gibt es verschiedene Medikamente – Tabletten oder Spritzen, um den Blutzucker zu senken. Ihre Ärztin bespricht mit Ihnen Ihre persönliche Therapieform.

Von Ihrer Diabetes-Beraterin oder in einer Selbsthilfegruppe erhalten Sie gezielte Unterstützung für den Alltag.



VERHALTEN UND LIFESTYLE: BEEINFLUSSEN SIE IHREN BLUTZUCKER!

Mit ausgewogener, faserreicher Kost unterstützen Sie die Einstellung Ihres Blutzuckers im gesunden Bereich. Verzichten Sie auf Süßgetränke und trinken Sie zurückhaltend Alkohol. Ihre Diabetes-Beraterin zeigt Ihnen, wie Sie Ernährung und Medikamente aufeinander abstimmen.



Eine Unterzuckerung beeinträchtigt Ihre Leistungsfähigkeit. Darum ist im Auto ein «Hypoglykämie-Set» gesetzlich vorgeschrieben. Zum Set gehören ein Blutzucker-Messgerät und rasch verwertbarer Zucker.



Bei Übergewicht verbessert bereits eine Gewichtsreduktion von 7% Ihre Blutzuckerwerte.



Rauchen erhöht auch das Risiko für Diabetes. Es schädigt die Gefäßwände und führt zu Bluthochdruck.



Während 150 Minuten, verteilt auf eine Woche, sollten Sie ausser Atem kommen – im Alltag oder mit einem Fitness-Programm.



Dieser Blutzucker-Pass gehört:

Name, Vorname

Adresse

Telefon

Überreicht von:

Ein Service von

ZENTIVA

Helvepharm AG – **eine Gesellschaft der Zentiva-Gruppe**

Walzmühlestrasse 48 | 8500 Frauenfeld

Telefon 052 547 00 00 | info.ch@zentiva.com | www.zentiva.ch