

Kurseinheit 1

Herzlich willkommen zum Diabetes-Kurs



Für Menschen mit Typ-2-Diabetes, die nicht Insulin spritzen

Themen des Kurses

Typ-2-Diabetes: Was passiert in Ihrem Körper?

Den Diabetes verstehen

Welche Langzeitrisiken des Diabetes gibt es?

Sich über Folgeerkrankungen informieren

Wie können Sie Folgeerkrankungen vermeiden?

Behandlungsmöglichkeiten im Alltag kennen lernen

Stets über den Blutzucker informiert sein:

selbst messen und kontrollieren lernen

Was tun, wenn der Blutzucker zu hoch oder zu tief ist?

Unter- und Überzuckerungen vermeiden, erkennen und behandeln



Themen des Kurses

Was hat Gewicht mit Diabetes zu tun?

Durch weniger Gewicht bessere Blutzuckerwerte erreichen

Essen und Trinken in Ihrem Alltag

Eine Bestandsaufnahme vornehmen

Ihr Essverhalten: clevere Alternativen finden

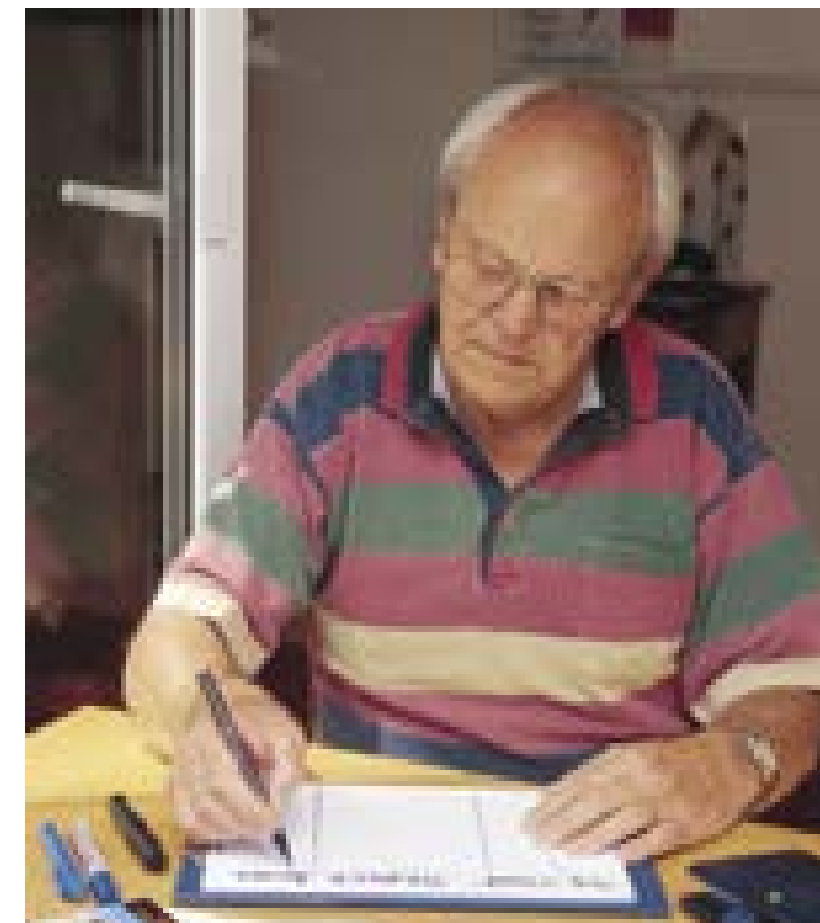
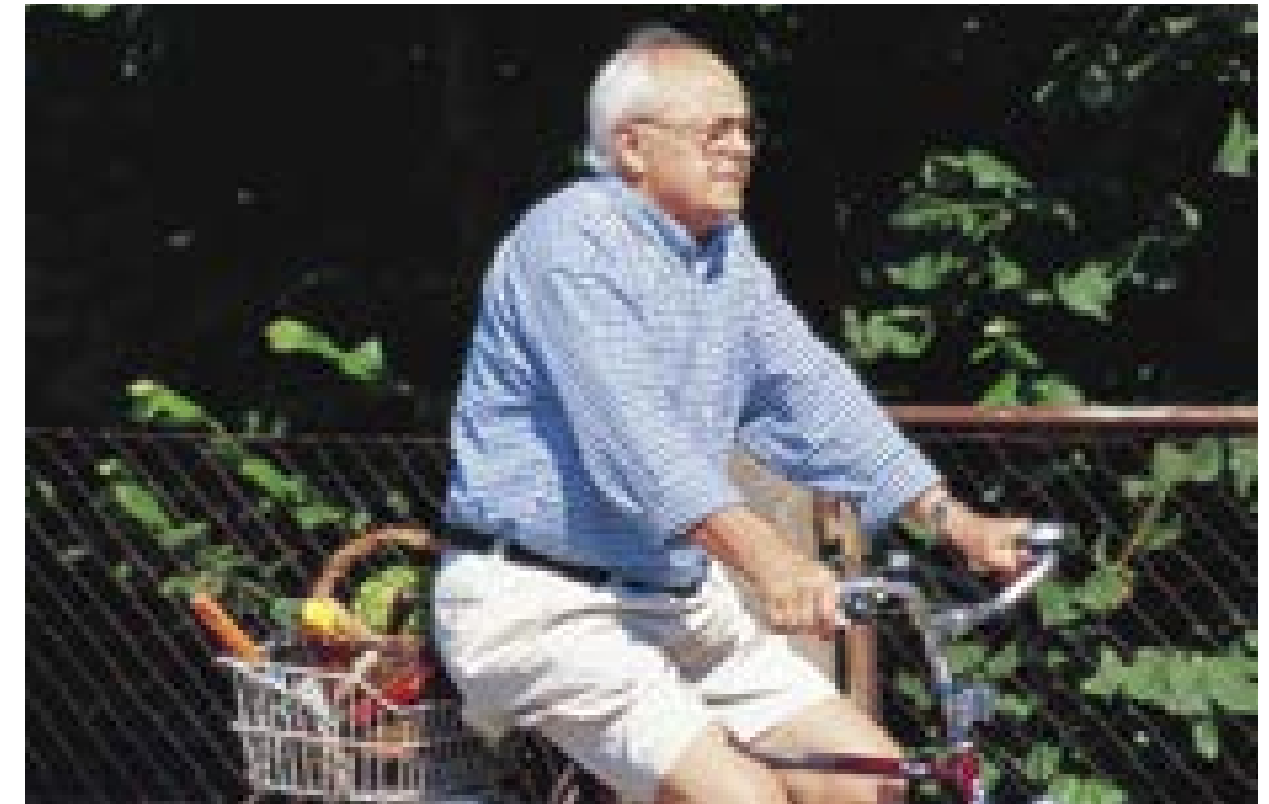
Günstig einkaufen, kochen und essen

Freude und Spaß an Bewegung entdecken

Durch körperliche Bewegung bessere Blutzuckerwerte erreichen

Diabetes in Ihrer Familie

Unterstützung von Angehörigen erhalten



Themen des Kurses

Was hat Diabetes mit den Füßen zu tun?

Diabetes gefährdet Ihre Füße

Fußkomplikationen vermeiden

Infos und praktische Tipps

Bluthochdruck – Risikofaktor für Folgeerkrankungen

Frühzeitig erkennen und behandeln

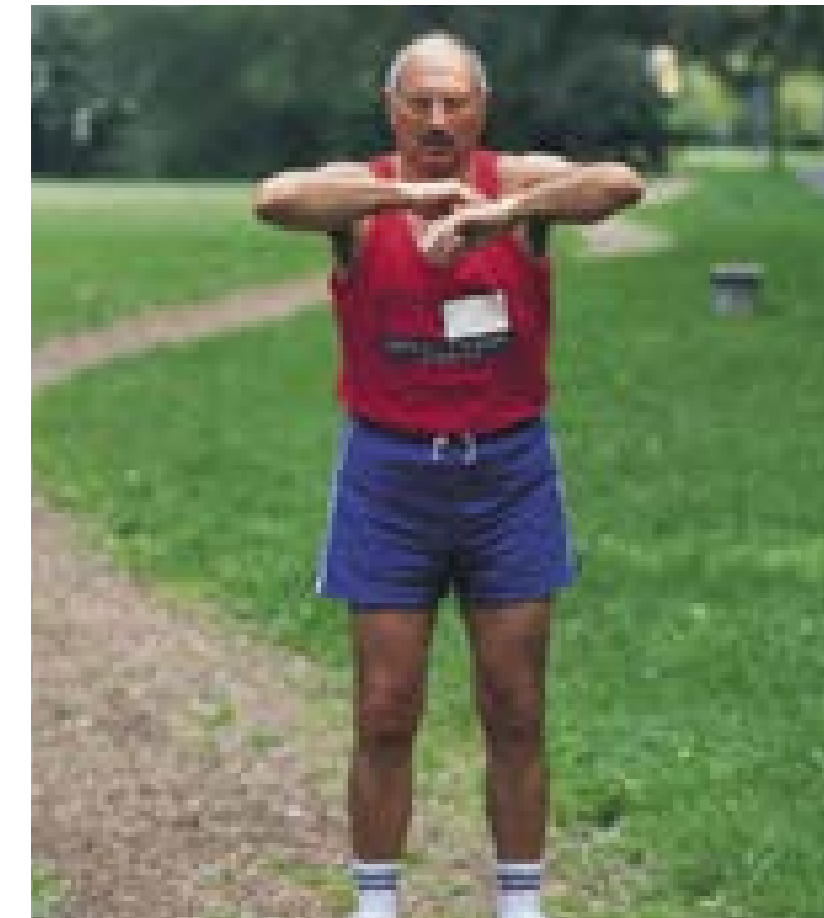
Sozialrechtliche Bestimmungen bei Typ-2-Diabetes

Infos und praktische Tipps:

Beruf, Führerschein, Schwerbehindertenausweis

Neue Fertigkeiten langfristig beibehalten

Sich auf die Zeit nach dem Kurs vorbereiten





Sich informieren



Den Alltag betrachten



Gewohnheiten überdenken

Selbst aktiv werden



Nach vorne blicken



Bilanz ziehen



Ausprobieren



Sich Ziele setzen

Ein paar Hinweise zum Kurs

- ▶ regelmäßig an den Kurseinheiten teilnehmen
- ▶ Ihre aktive Mitarbeit ist gefragt
- ▶ andere Teilnehmer ausreden lassen
- ▶ Mobiltelefon bitte ausschalten
- ▶ Erfahrungen und Meinungen anderer gelten lassen
- ▶ Vertrauliches aus dem Kurs nicht an Dritte weitergeben



Die Themen heute

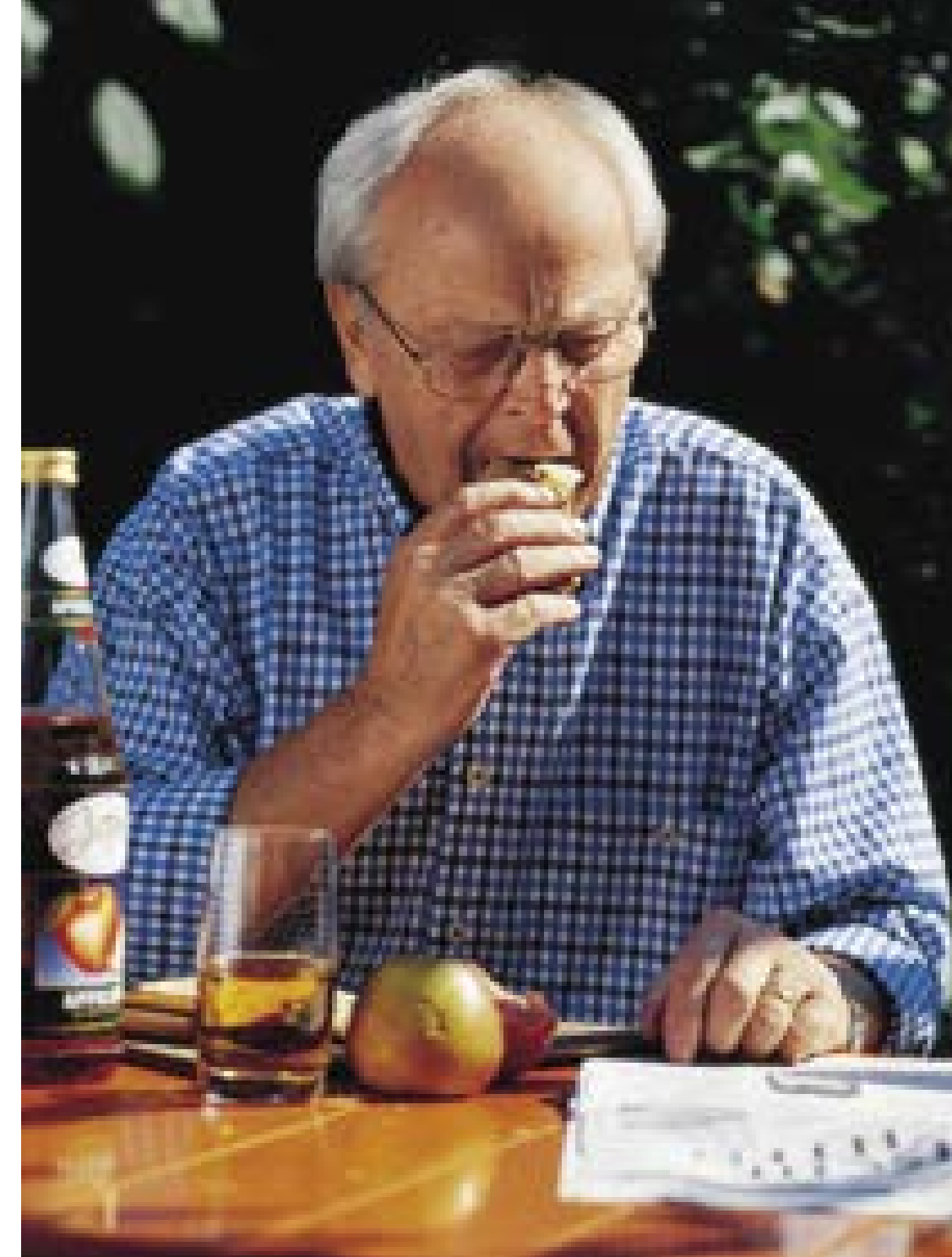
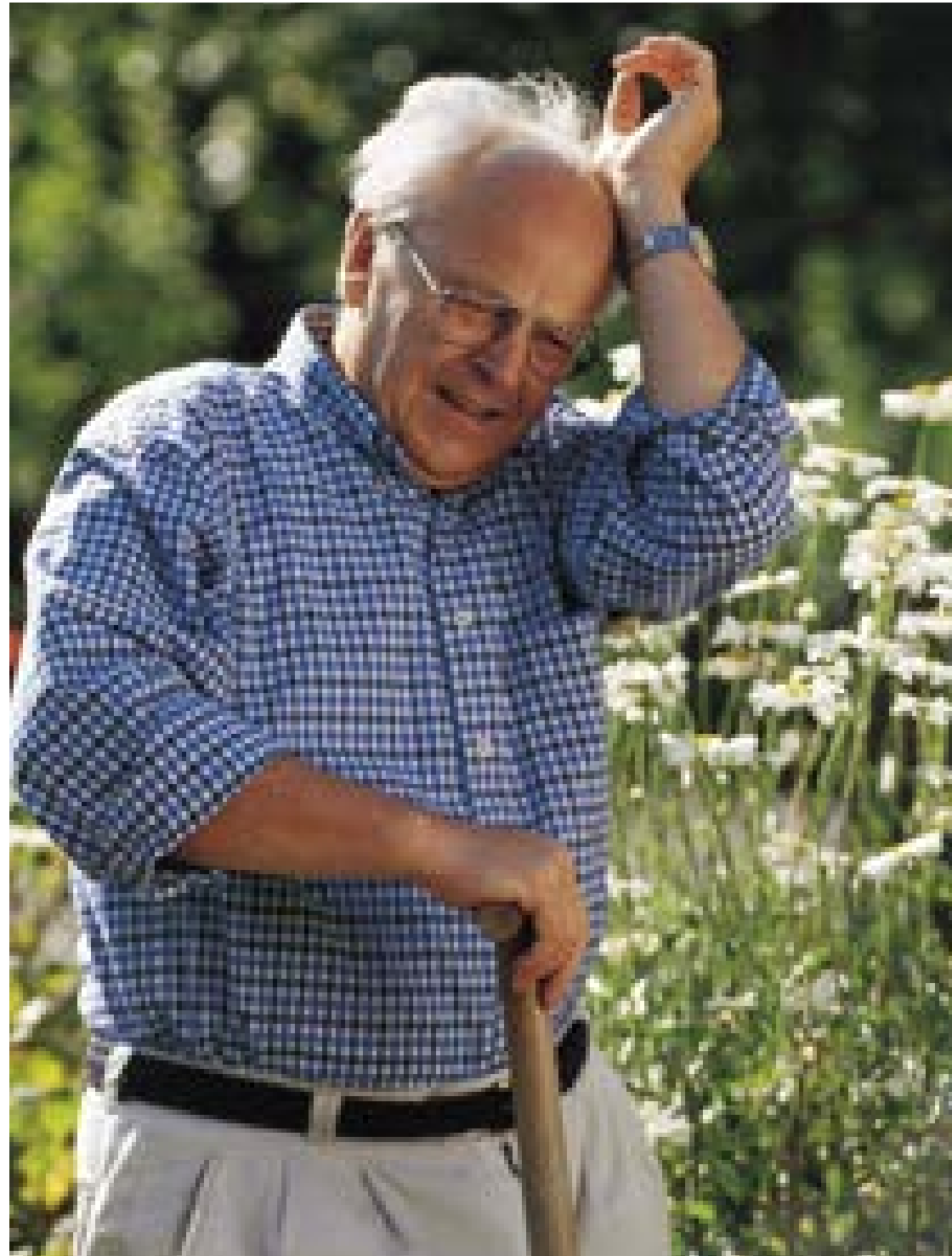
- ▶ Was sind die Ursachen des Typ-2-Diabetes?
- ▶ Typ-2-Diabetes: Was passiert in Ihrem Körper?
- ▶ Was hat Übergewicht mit Ihrem Diabetes zu tun?
- ▶ Welche Folgen kann Diabetes haben?
- ▶ Wie können Sie Ihren Diabetes gut behandeln?
- ▶ Was können Sie konkret tun?





Auf in den Garten bei diesem schönen Wetter ...

Arbeit macht hungrig ...



... jetzt muss ich erst einmal etwas essen!

Die drei Hauptbestandteile der Nahrung



Kohlenhydrate



Fett



Eiweiß



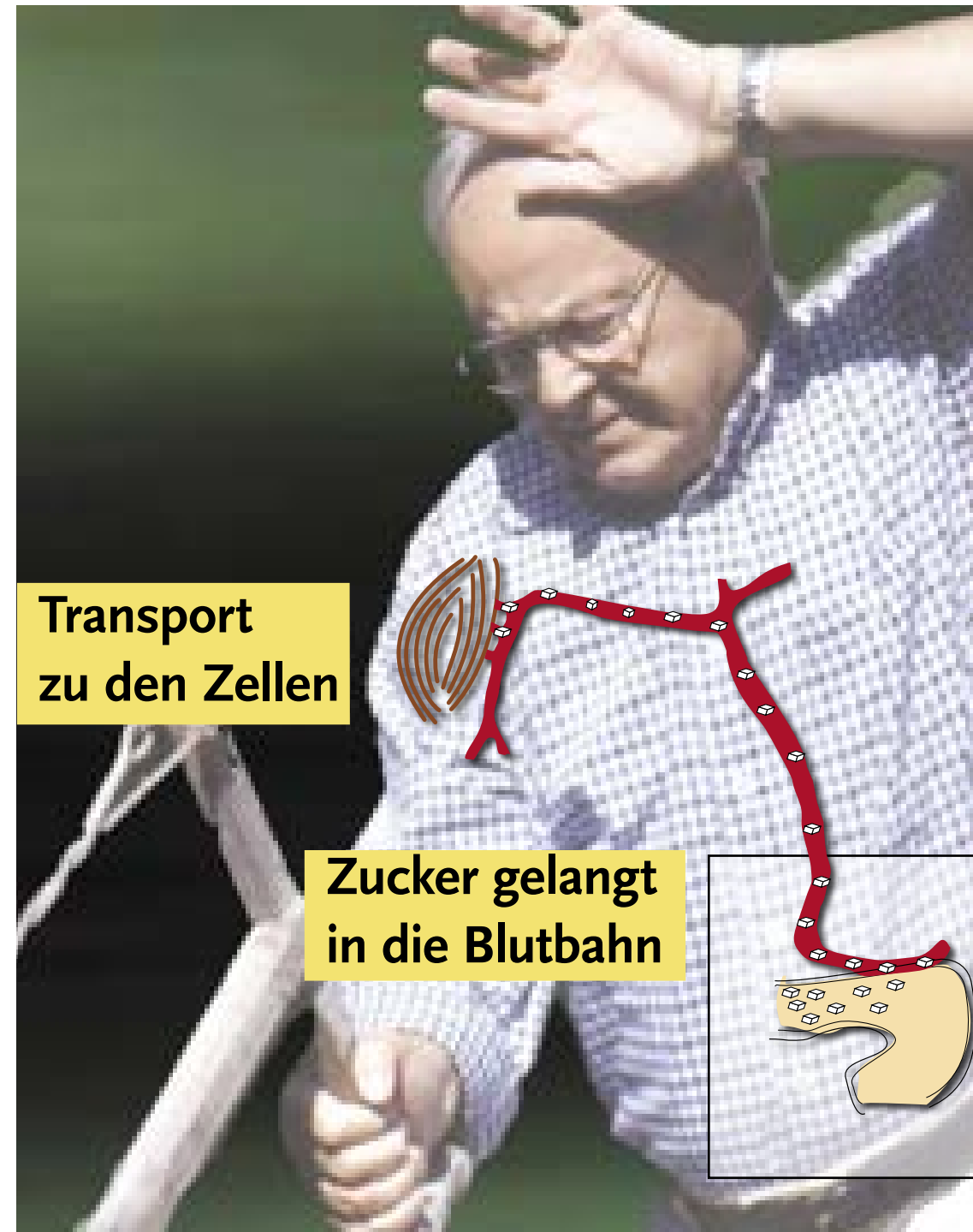
... und weiter geht's!

Verdauung

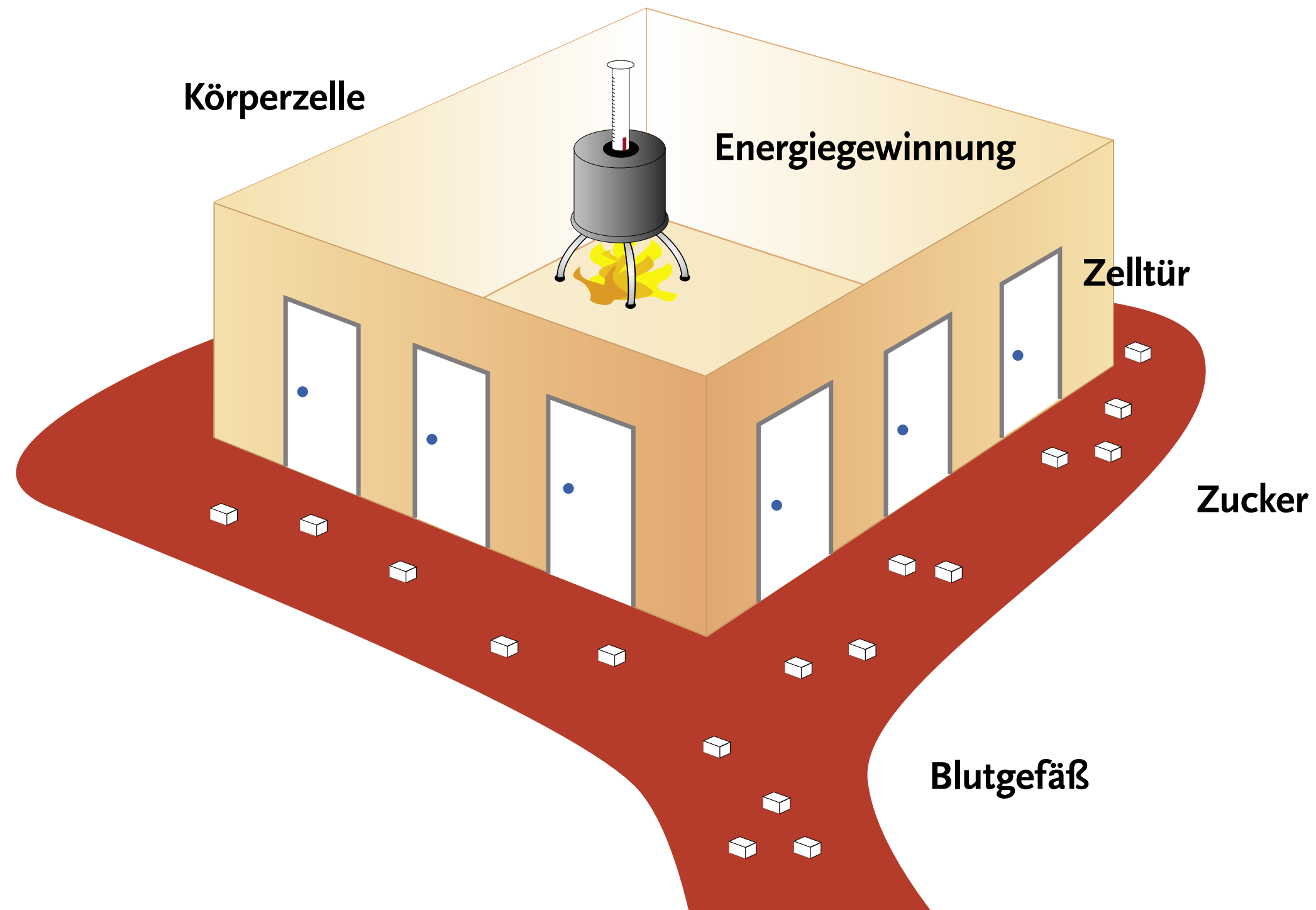
Aufspaltung
der Kohlenhydrate



Transport des Zuckers durch den Körper

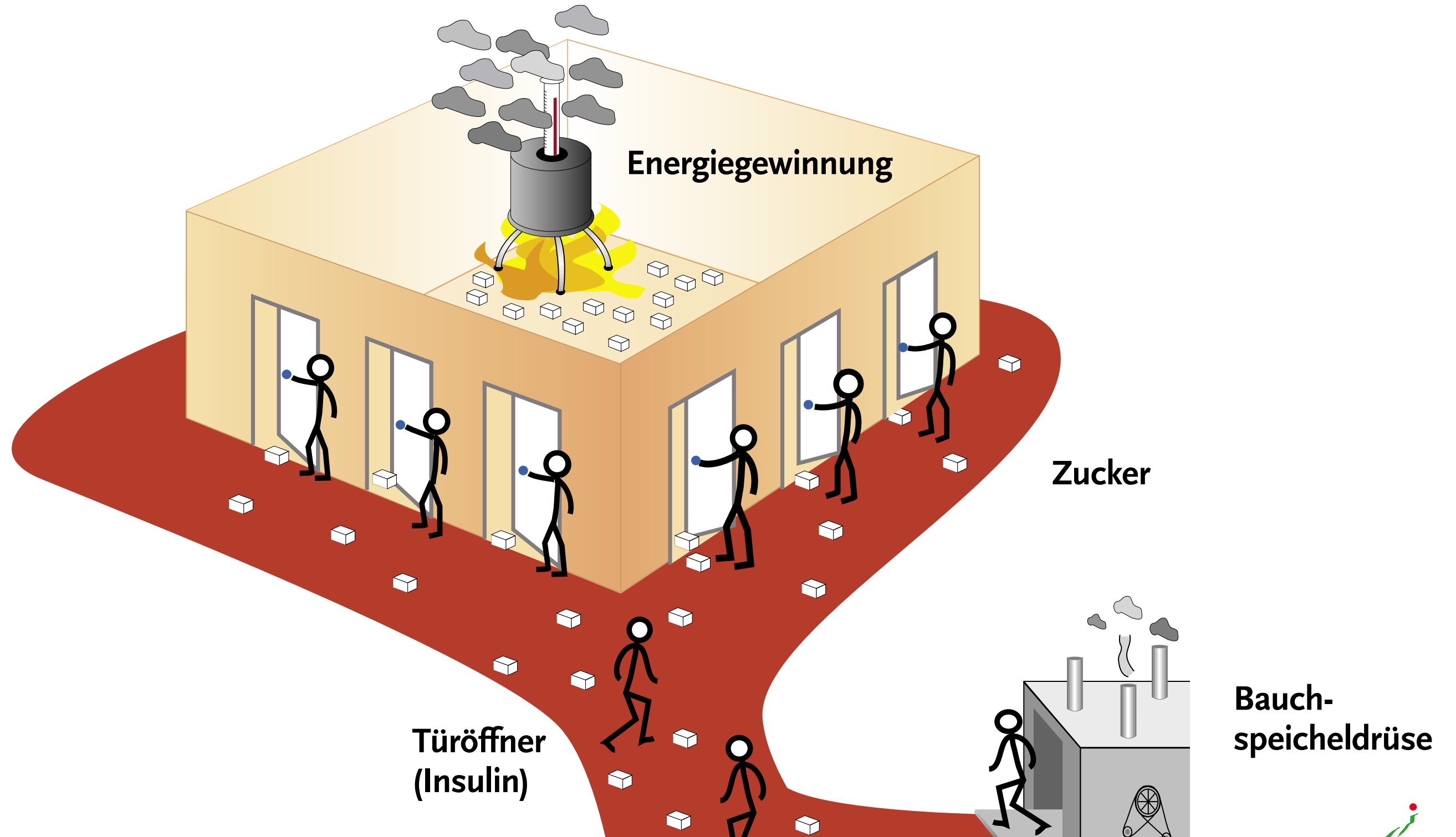


Zelle: Zucker vor den Zelltüren



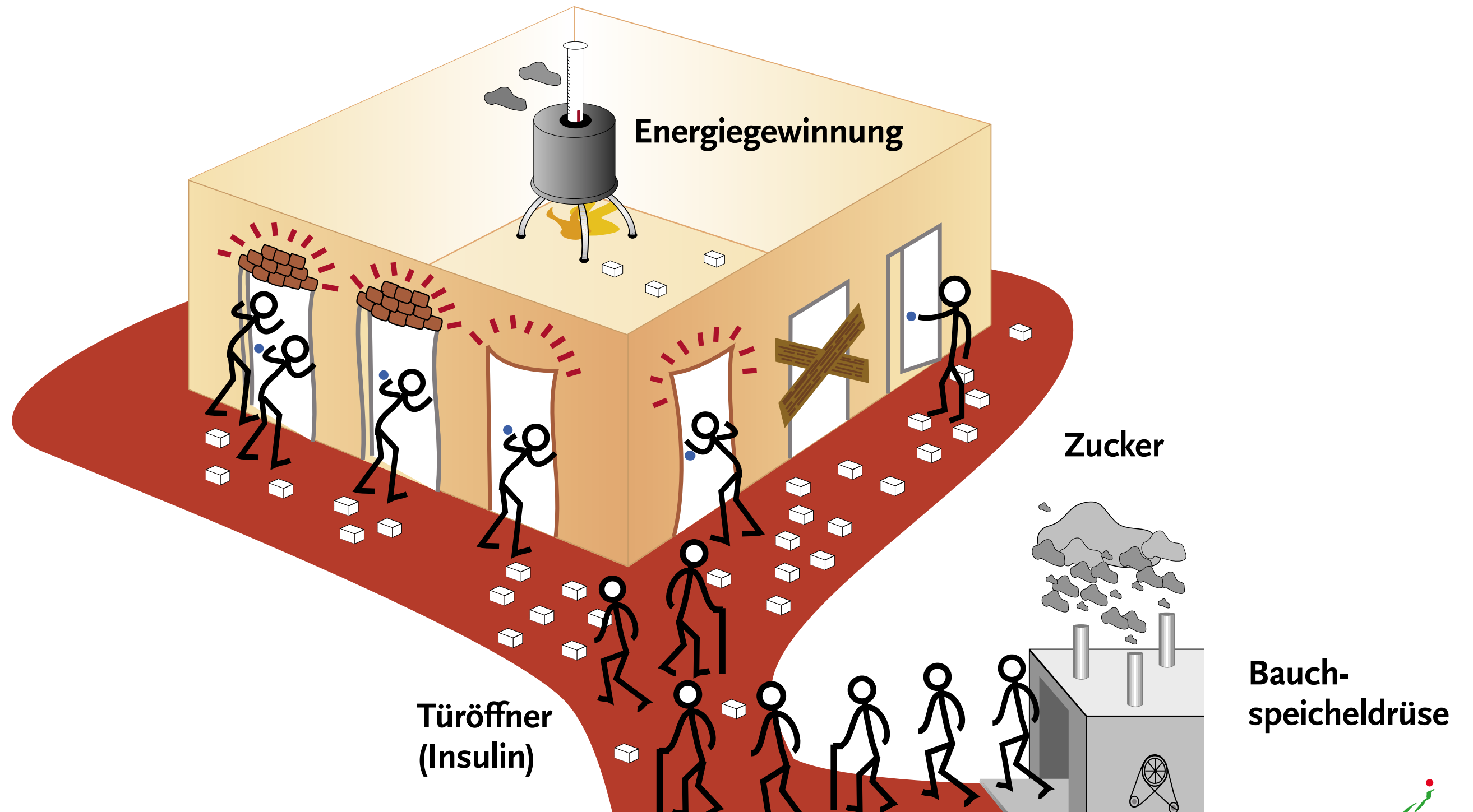
Zelle: Insulin als Türöffner für Zucker

Kein Diabetes



Zelle: Zelltüren klemmen

Typ-2-Diabetes



Zu viel Zucker im Blut:

Auswirkungen auf Blutgefäße
und Nerven im ganzen Körper

Niere

Nerven

Füße



Gehirn

Augen

Herz

Magen
Darm

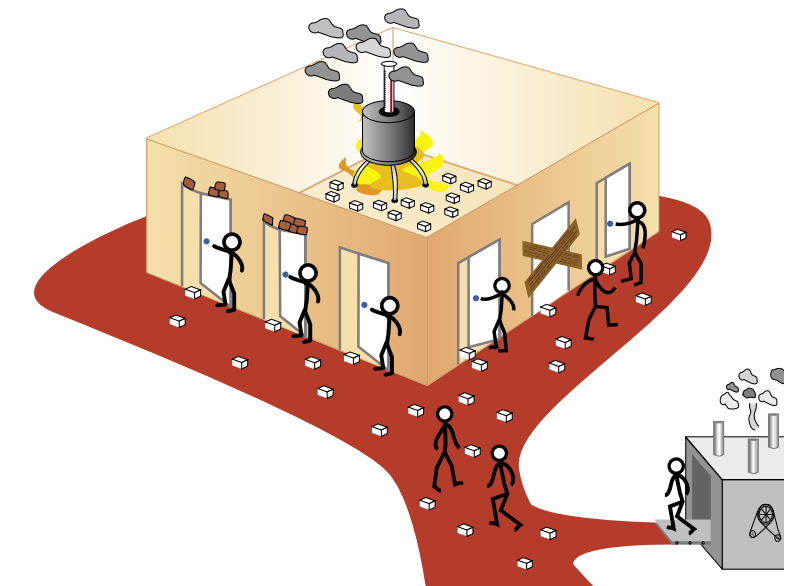
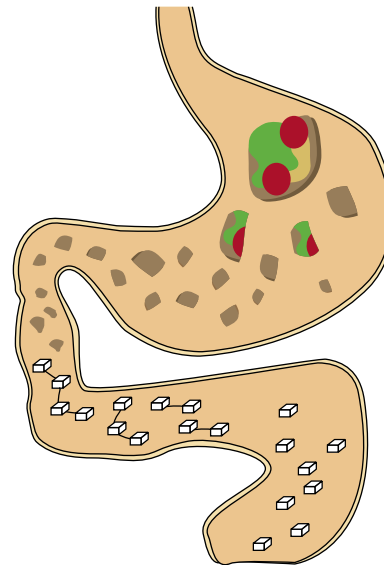
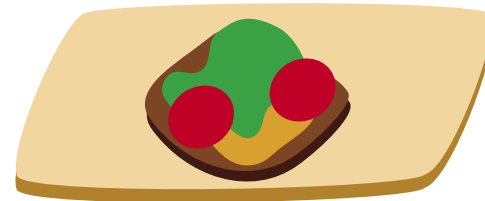
Geschlechtsorgane

Typ-2-Diabetes: erfolgreiche Behandlung



Zu viel Zucker im Blut: Behandlungsmöglichkeiten

Stationen



Behandlungsmöglichkeiten

Günstige Ernährung

Günstige Ernährung
Medikamente

Medikamente

Medikamente

Gewicht abnehmen
Körperliche Bewegung
Medikamente
Insulin




Prima, heute habe ich viel geschafft!

Mein persönlicher Diabetes-Check-up


Beispiel

Jahr	Datum (Tag/Monat)	I. Quartal	II. Quartal	III. Quartal	IV. Quartal
Vereinbarte Ziele für dieses Jahr					
Jahresziele	In jedem Quartal				
79 kg	Körpergewicht/Taillenumfang	83 / 109			
130/85 mmHg	Blutdruck (5 Min. Ruhe)	160 / 90			
von 100 bis 120	Glukosewert nüchtl./postpr. (s. auch Selbstkontrollwerte)	160 / 210			
7,0%	HbA _{1c}	8,5%			
3 pro Woche	Schwere Hypoglykämien	0			
0	Häufigkeit Selbstkontrolle	3			
nein	Spritzstellenkontrolle	0			
	Rauchen (ja/nein)	ja			
Einmal im Jahr					
< 185	Gesamt-Cholesterin	280			
> 46 / < 115	HDL-/LDL-Cholesterin	36 / 190			
< 150	Triglyzeride nüchtern	220			
	Mikro-/Makroalbuminurie	neg.			
	Kreatinin/glomeruläre Filtrationsrate (GRF)	- / -			
	Körperliche Untersuchung (einschl. Gefäße)	o.B.			
	Fußinspektion	o.B.			
	Periph./Auton. Neuropathie	o.B.			
	Techn. Untersuchungen (z.B. Lebersonographie (a), EKG (b), Langzeit-RR (c))	o.B.			
	Gripeschutzimpfung	-			
	Wohlbefinden (Seite 29)	16			
Alle 2 Jahre		o.B.			
	Augenbefund				

 ARBEITSBLATT 1

Mein persönlicher Diabetes-Check-up

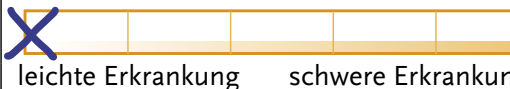
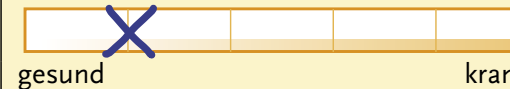

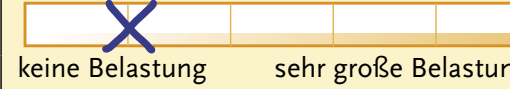
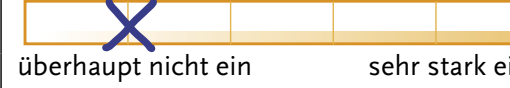


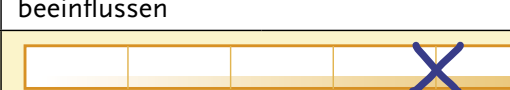
Datum: 09. April

Bitte hier eintragen 

Allgemeines	Meine Körpergröße	1,70 m
	Mein Gewicht	82 kg
	Mein Taillenumfang	108 cm
	Mein Diabetes ist bekannt seit	14.3.2000
Blutdruck	Mein letzter Blutdruckwert (nach 5 Minuten Ruhe)	150/95 mm Hg
	Werden Sie wegen Bluthochdruck behandelt?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Blutzucker	Mein letzter Blutzuckerwert nüchtern	163 mg/dl
	Mein letzter Blutzuckerwert nach dem Essen (postprandial)	201 mg/dl
	Mein letzter HbA _{1c} -Wert (Langzeitzuckerwert)	8,2%
Rauchen	Ich rauche	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	Wenn ja, wie viele Zigaretten pro Tag?	ca. 20
Blutfette	Mein letzter LDL-Cholesterinwert	178 mg/dl
Folgeerkrankungen	Ich habe Folgeerkrankungen aufgrund des Diabetes	<input type="checkbox"/> ja <input checked="" type="checkbox"/> nein
	Wenn ja, welche?	

Wie erleben Sie Ihren Typ-2-Diabetes?

Bitte kreuzen Sie an!

Ich empfinde meinen Typ-2-Diabetes als eine ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>leichte Erkrankung</div> <div>schwere Erkrankung</div> </div>
Mit Typ-2-Diabetes fühle ich mich eher ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>gesund</div> <div>krank</div> </div>
Meinen Typ-2-Diabetes zu akzeptieren, fällt mir ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>sehr leicht</div> <div>sehr schwer</div> </div>
Ich empfinde meinen Typ-2-Diabetes im Alltag als ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>keine Belastung</div> <div>sehr große Belastung</div> </div>
Die Therapie des Diabetes schränkt mich im Alltag ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>überhaupt nicht ein</div> <div>sehr stark ein</div> </div>
Der Gedanke an mögliche Folgeerkrankungen aufgrund des Diabetes belastet mich ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>überhaupt nicht</div> <div>sehr stark</div> </div>
Die Entwicklung von Folgeerkrankungen kann ich durch mein eigenes Verhalten ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>überhaupt nicht beeinflussen</div> <div>sehr gut beeinflussen</div> </div>
Gute Stoffwechselwerte hängen von meinem eigenen Verhalten ...	 <div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> </div> <div> <div>überhaupt nicht ab</div> <div>sehr stark ab</div> </div>

Was motiviert mich am meisten, mich um eine gute Diabeteseinstellung zu bemühen?

- meine Sorge vor Folgeerkrankungen
- ich möchte vital und fit das Rentenalter erreichen

Wo sehe ich im Alltag das größte Problem im Zusammenhang mit meiner Diabetestherapie?

- ich esse zu häufig nur aus Frust oder Langeweile

Kurseinheit 2

Die Themen heute

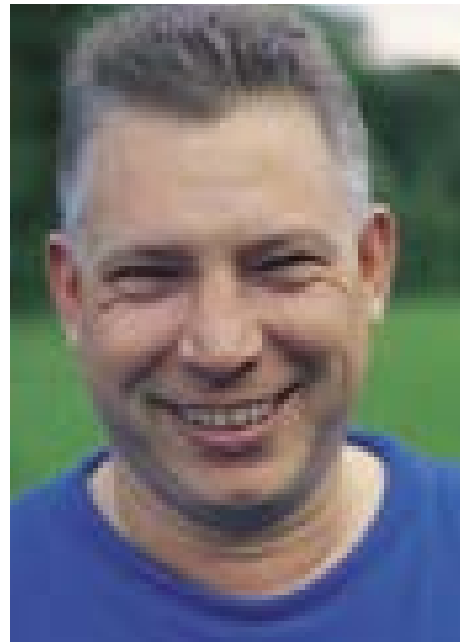
- ▶ **Wie haben Sie Ihren Diabetes bisher erlebt?**
- ▶ **Welche Möglichkeiten zur Behandlung des Diabetes gibt es?**
- ▶ **Welche Folge- und Begleiterkrankungen des Diabetes können auftreten?**
- ▶ **Wie entstehen Folgeerkrankungen?**
- ▶ **Wie können Sie Folgeerkrankungen am besten vermeiden?**
- ▶ **Wie hoch ist Ihr persönliches Risiko, Folgeerkrankungen des Diabetes zu bekommen?**
- ▶ **Den Zucker selbst messen: Welche Methoden gibt es, was sind die Vor- und Nachteile?**



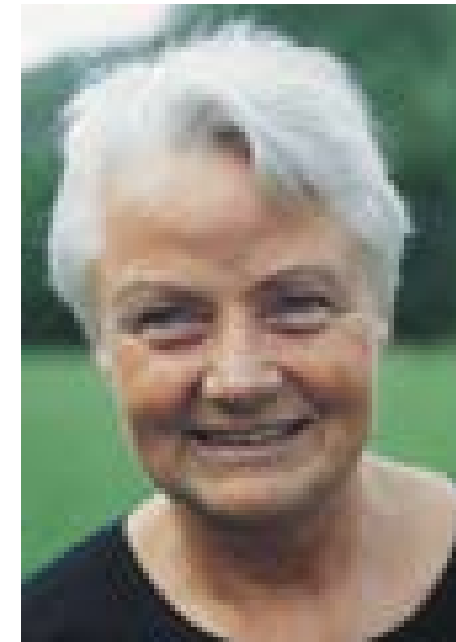
Typ-2-Diabetes: „milder Alterszucker“ oder ernsthafte Erkrankung?



„Ich habe mein ganzes Leben lang gearbeitet. Jetzt möchte ich's mir gut gehen lassen.“



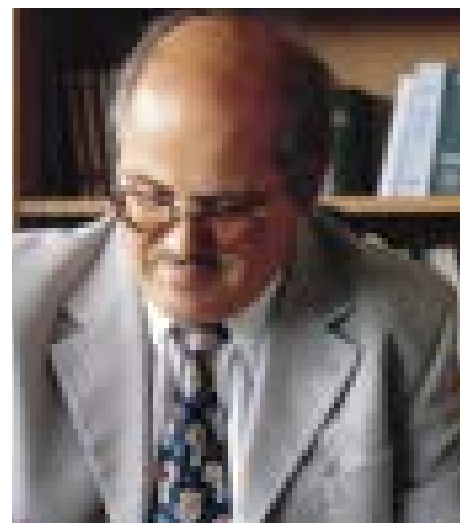
„Ich fühle mich überhaupt nicht krank.“



„Typ-2-Diabetes ist keine schlimme Erkrankung – im Alter lässt eben alles ein wenig nach.“



„Wenn ich jetzt nicht aufpasse, wird der Diabetes einmal schlimme Folgen haben.“

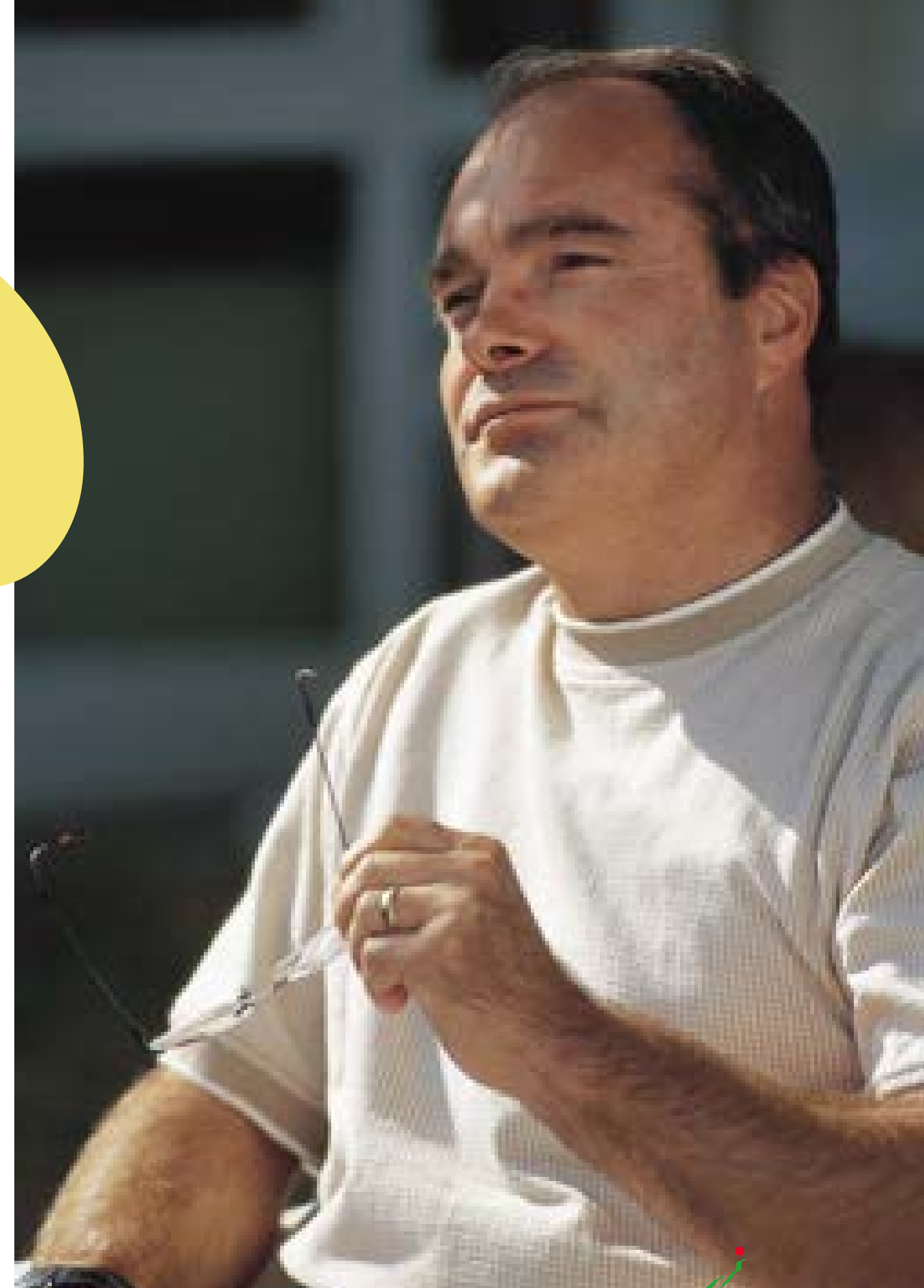


„Sich jeden Tag um den Diabetes kümmern? Das lässt mein Alltag gar nicht zu.“

Was denken Sie?

- ▶ Was hat sich in Ihrem Alltag verändert, seit Sie wissen, dass Sie an Diabetes erkrankt sind?
- ▶ Fühlen Sie sich durch den Diabetes eingeschränkt?
- ▶ Beschäftigt Sie der Gedanke an Folgeerkrankungen?
- ▶ Kennen Sie jemanden in Ihrem persönlichen Umfeld (Familie, Freunde, Bekannte), der an Diabetes erkrankt ist?

Diabetes:  eine harmlose oder eine ernsthafte Erkrankung?



Behandlung des Typ-2-Diabetes: Zelltüren gängiger machen

Problem

Zelltüren klemmen –
Bauchspeicheldrüse wird überlastet

Lösung

Zelltüren gängiger machen –
Bauchspeicheldrüse entlasten



Behandlungsmöglichkeit: Verhalten ändern



Sich mehr körperlich bewegen



Sich gesund ernähren



Gewicht abnehmen

Behandlungsmöglichkeit: Medikamente

Hauptwirkung

Darm

Resorptionsverzögerer

verzögern den Übertritt des Zuckers ins Blut

**Inkretin-Mimetika
DPP-4-Hemmer**

beeinflussen spezielle Darmhormone, welche die Ausschüttung und Wirkung der Türöffner (Insulin) steuern

Zelle

Metformin

hemmt die körpereigene Zuckerproduktion und erleichtert das Öffnen der Türen

Bauchspeicheldrüse

Sulfonylharnstoffe

setzen mehr Türöffner (Insulin) frei

Glinide

setzen Türöffner (Insulin) bei gezielter Einnahme zum Essen frei

Niere

SGLT2-Hemmer

verstärken die Ausscheidung von Glukose über den Harn



Behandlungsmöglichkeit: Insulin

Insulinbehandlung

ergänzt die körpereigene
Herstellung von Türöffnern (Insulin)

erhöht somit die Anzahl der Türöffner
(Insulin)

Es gibt viele Möglichkeiten, dem Körper das zusätzlich
erforderliche Insulin zuzuführen: von der Einwegspritze
über den Insulin-Pen bis hin zur Insulin-Pumpe.



Folgeerkrankungen des Diabetes betreffen den ganzen Körper

Augen

Niere

Nerven

Füße



Gehirn

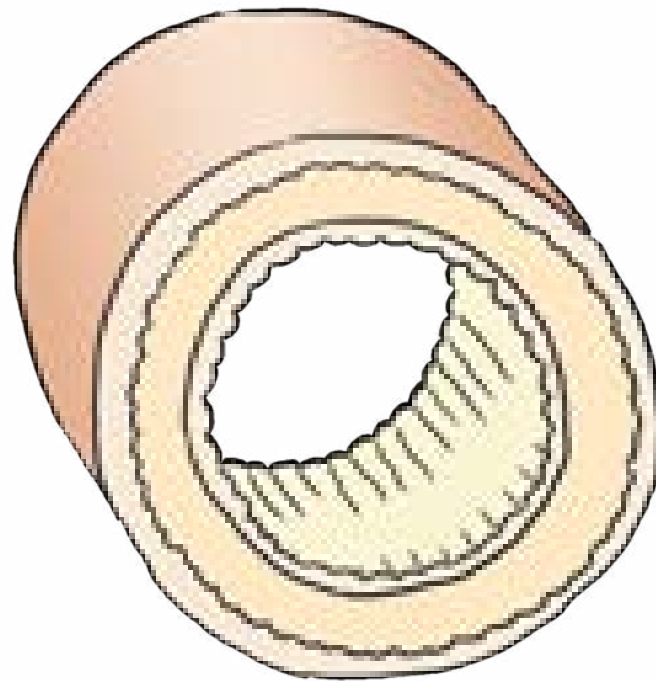
Herz

Magen
Darm

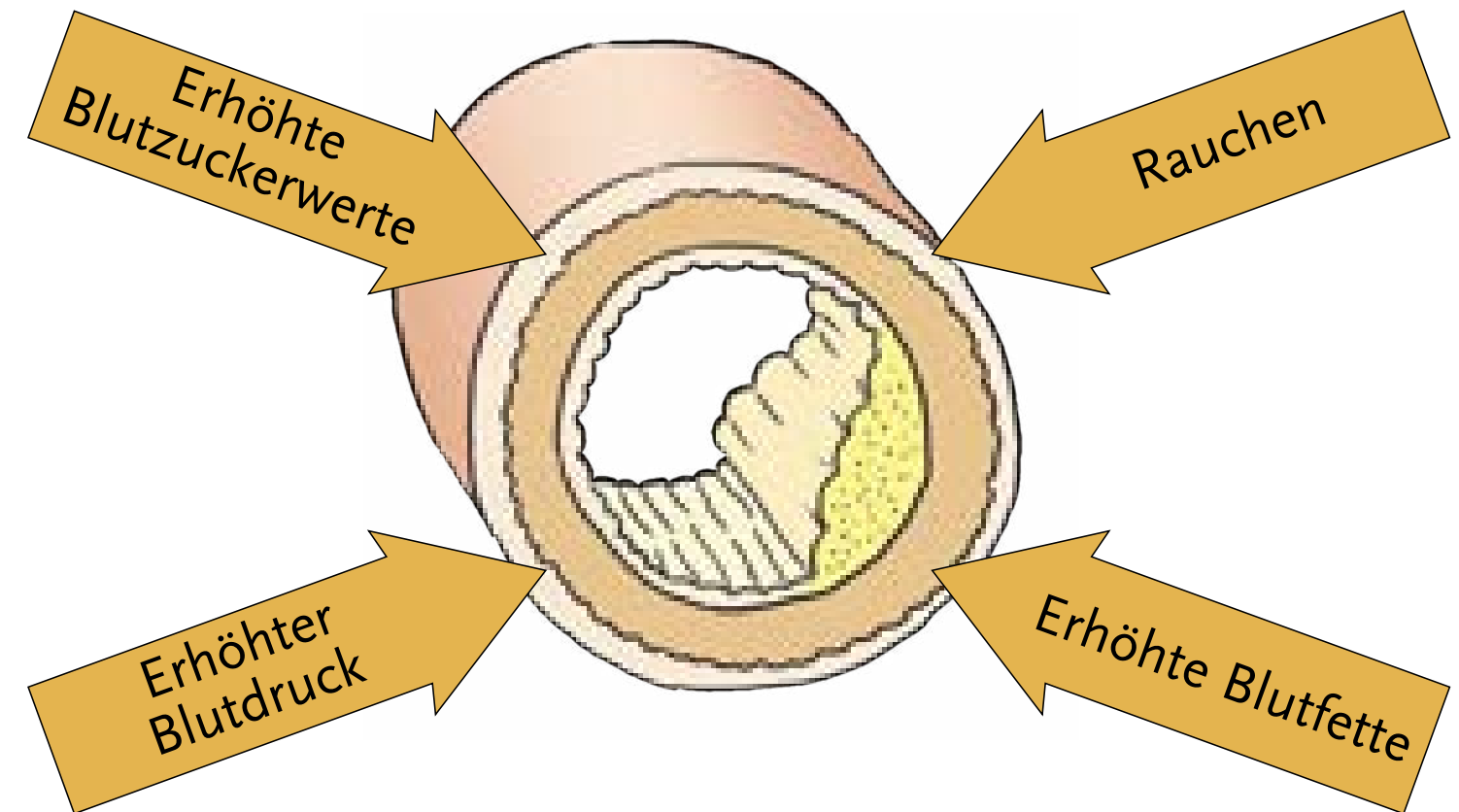
Geschlechts-
organe

Was gefährdet Ihre Blutgefäße?

**Gesundes
Blutgefäß**



**Verändertes
Blutgefäß**



Sind Ihre Blutgefäße gefährdet?

Bitte kreuzen Sie auf den Skalen
Ihre jeweiligen Werte an!

Im Einzelfall können
je nach Alter und
vorliegenden zusätz-
lichen Erkrankungen
andere Zielwerte
gelten.

Risiko:		Geringes bis akzeptables Risiko	Erhöhtes Risiko
Blutzucker	HbA1c ¹ in % in mmol/mol Hb	6,5 48	7,5 58
	Nüchtern-Blutzucker ¹ mg/dl mmol/l	100 5,6	125 6,9
	Blutzucker nach dem Essen ¹ mg/dl mmol/l	140 7,8	199 11,0
Blutdruck	Blutdruck ² mm Hg	niedriger	140/90
Blutfette	LDL-Cholesterin ¹ mg/dl mmol/l	niedriger	100 2,6
	Rauchen ¹	nicht Rauchen	Rauchen

Quellenangabe:

¹ Nationale VersorgungsLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“ (03/2021)

² DMP-Anforderungsrichtlinie (DMP-A-RL, 02/2021)

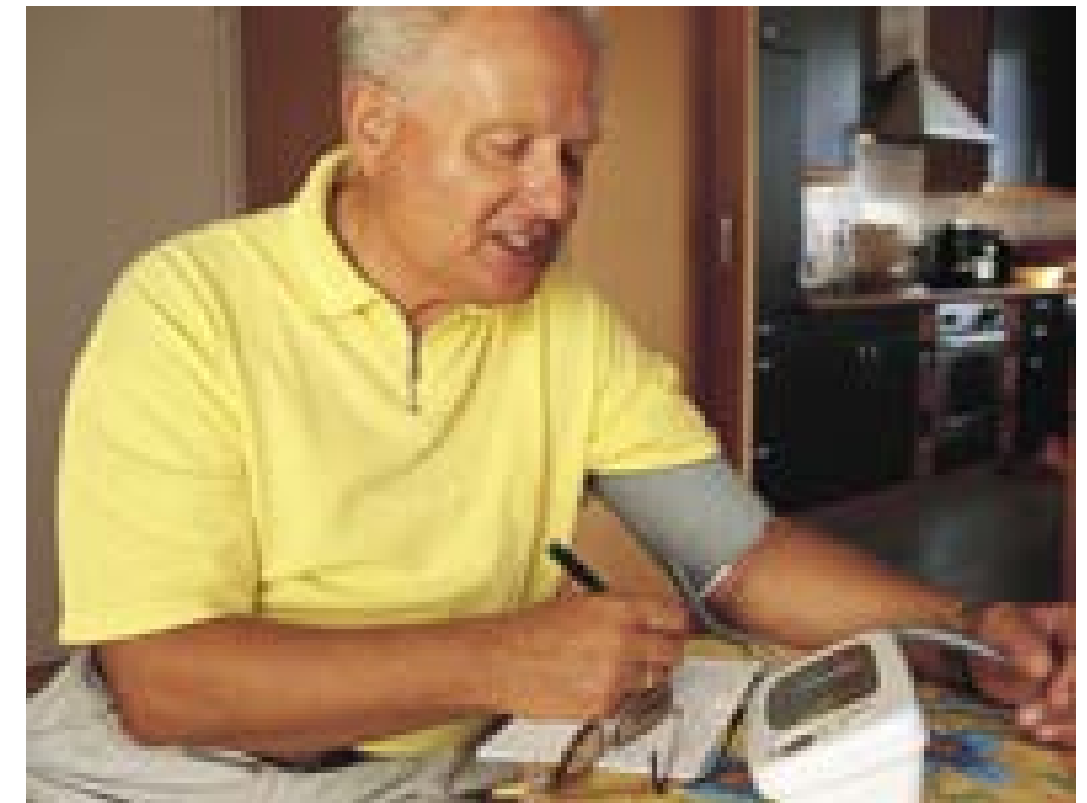
Risikofaktoren kontrollieren: Selbstkontrolle



Blutzucker



Gewicht



Blutdruck

 **Wichtige Risikofaktoren für Folgeerkrankungen sind nicht spürbar:
darum selbst aktiv werden und selbst kontrollieren (Selbstkontrolle).**

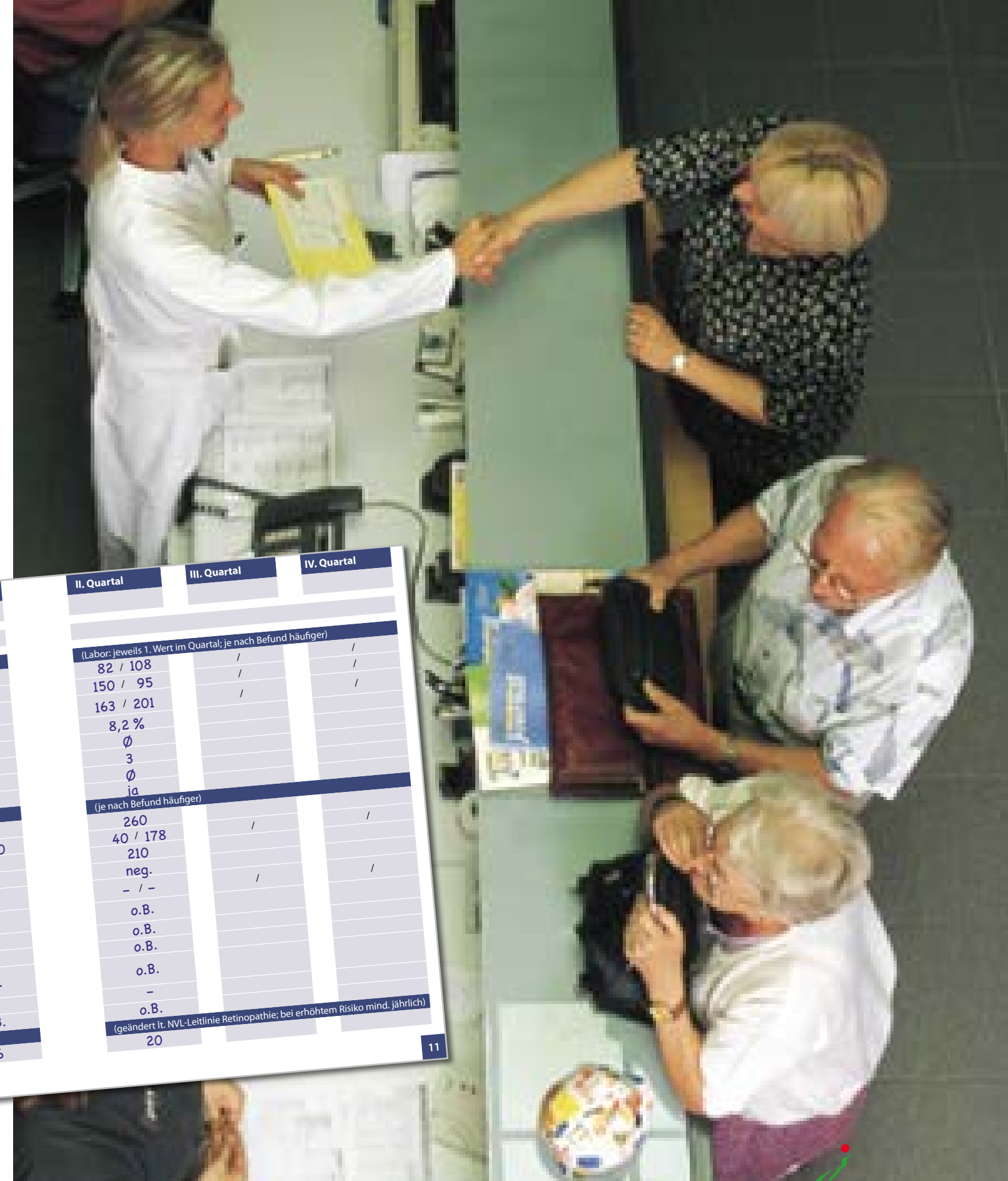
Gesundheits-Pass Diabetes: Alles auf einen Blick

Gesundheits-Pass Diabetes:

- ▶ informiert Sie, wann wichtige Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind
- ▶ dokumentiert Ihre Befunde
- ▶ hilft Ihnen und Ihrem Arzt, die richtigen Therapieentscheidungen zu treffen
- ▶ unterstützt Sie, gemeinsam mit Ihrem Arzt Behandlungsziele festzulegen

Jahr	Datum (Tag/Monat)	I. Quartal	II. Quartal	III. Quartal	IV. Quartal
Vereinbarte Ziele für dieses Jahr					
Jahresziele	In jedem Quartal				
79 kg	Körpergewicht/Taillenumfang	83 / 109			
130/85 mmHg	Blutdruck (5 Min. Ruhe)	160 / 20			
von 100 bis 120	Glukosewert nüchtl./postpr. (s. auch Selbstkontrollwerte)	160 / 210			
7,0 %	HbA _{1c}	8,5 %			
3 pro Woche	Schwere Hypoglykämien	0			
0	Häufigkeit Selbstkontrolle	0			
nein	Spritzstellenkontrolle	ja			
	Rauchen (ja/nein)				
Einmal im Jahr					
< 185	Gesamt-Cholesterin	280			
> 46 / < 115	HDL-/LDL-Cholesterin	36 / 190			
< 150	Triglyzeride nüchtern	220			
	Mikro-/Makroalbuminurie	neg.			
	Kreatinin/glomeruläre Filtrationsrate (GRF)	- / -			
	Körperliche Untersuchung (einschl. Gefäße)	o.B.			
	Fußinspektion	o.B.			
	Periph./Auton. Neuropathie	o.B.			
	Techn. Untersuchungen (z.B. Lebersonographie (a), EKG (b), Langzeit-RR (c))	o.B.			
	Gripeschutzimpfung	-			
	Wohlbefinden (Seite 29)	o.B.			
Alle 2 Jahre		16			
Augenbefund					

	II. Quartal	III. Quartal	IV. Quartal
(Labor: jeweils 1. Wert im Quartal; je nach Befund häufiger)			
82 / 108	/	/	/
150 / 95	/	/	/
163 / 201	/	/	/
8,2 %			
0			
3			
0			
ja			
(je nach Befund häufiger)			
260	/	/	/
40 / 178	/	/	/
210	/	/	/
neg.	/	/	/
- / -	/	/	/
o.B.			
o.B.			
o.B.			
o.B.			
o.B.			
-			
o.B.			
(geändert lt. NVL-Leitlinie Retinopathie; bei erhöhtem Risiko mind. jährlich)			
20			



Folgeerkrankungen vermeiden: Regelmäßige Kontrolle beim Arzt



**Blutdruck
messen**



Bei jedem Arztbesuch



Folgeerkrankungen vermeiden: Regelmäßige Kontrolle beim Arzt

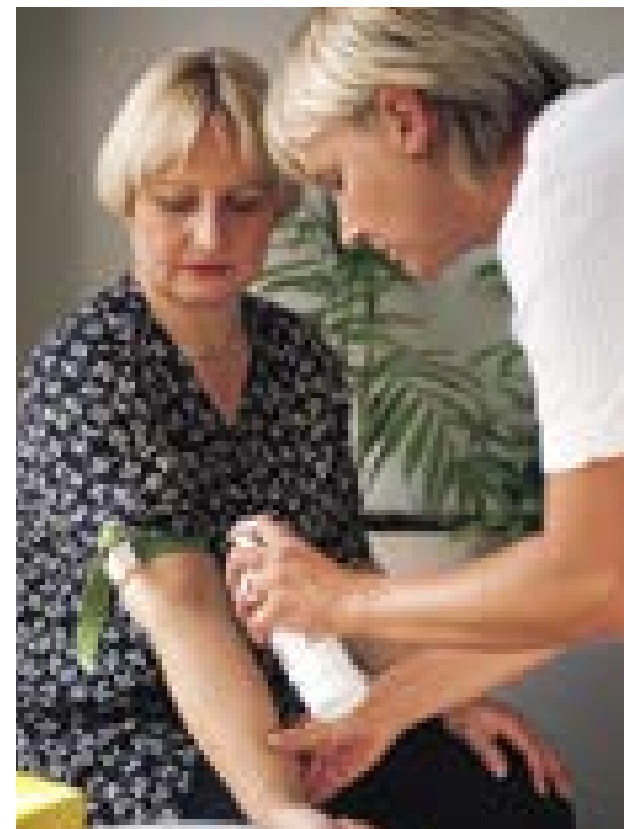


Gewicht/Taillenumfang

Blutdruck



Blutzucker nüchtern/ nach einer Mahlzeit



**Langzeitzuckerwert
HbA_{1c}**

In jedem Quartal

Weitere Kontrollen:

Häufigkeit der Selbstkontrolle

Rauchen

Bei erhöhtem Risiko:

Untersuchung der Füße
(einschl. Schuhwerk)

Folgeerkrankungen vermeiden: Regelmäßige Kontrolle beim Arzt

Körperliche Untersuchung
(einschließlich Gefäße)



**Blutfettwerte,
Kreatinin im Blut,
Leberwerte**



**Augenarzt:
Augenhintergrund**
(je nach Risiko
ein- bis zweijährlich)



Einmal im Jahr

**Eiweiß/Mikroalbumin im Urin
und Gesamtvolumen (eGFR)**



**Wohlbefinden
einschätzen**



Herz überprüfen
(z.B. Belastungs-EKG)

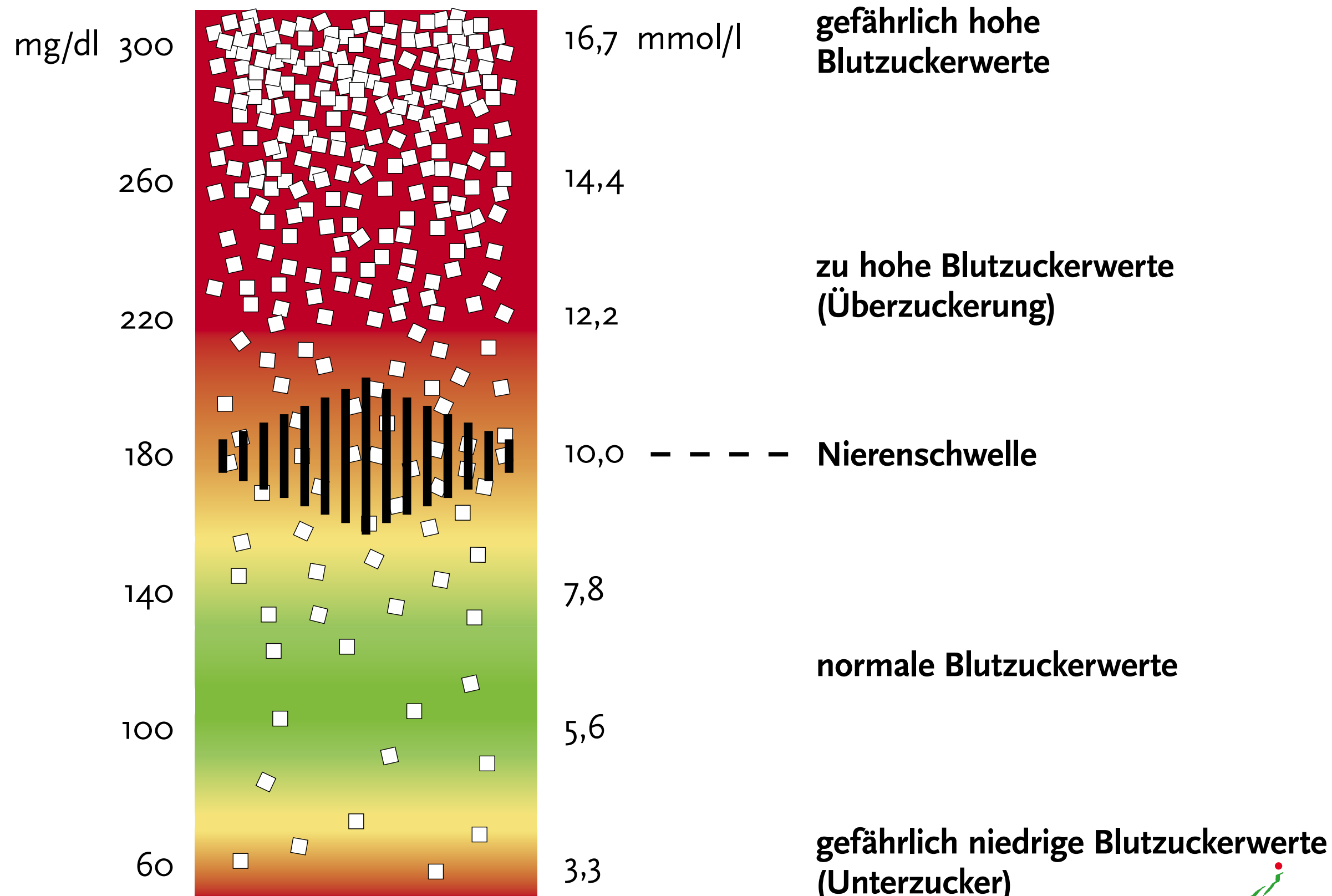


Überprüfung der Nerven
(je nach Befund auch häufiger)

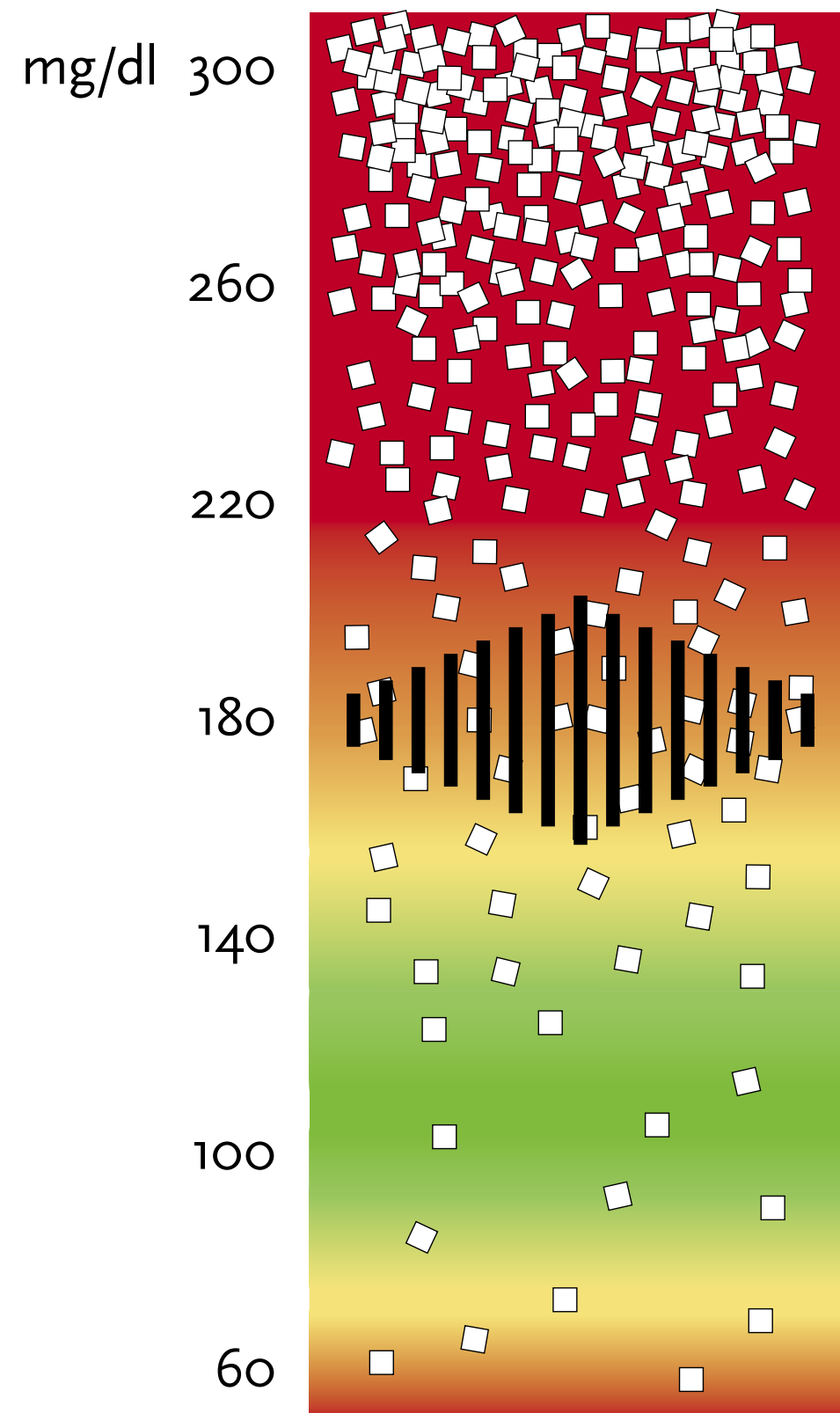


Füße untersuchen
(inkl. Schuhwerk)
(je nach Befund auch häufiger)

Blutzuckerwerte



Nierenschwelle



16,7 mmol/l

WC

Harndrang

14,4

12,2

Harnzucker

Nierenschwelle

10,0

7,8

5,6

kein

Harnzucker

3,3

Harnzucker messen

Teststreifen

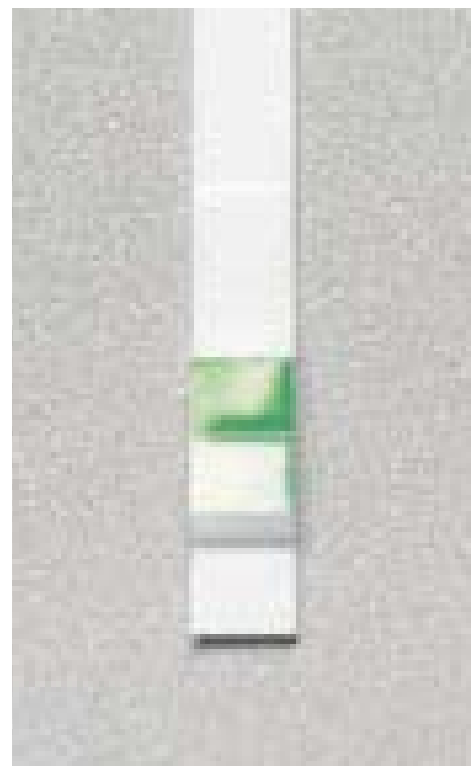
- ▶ kurz in den Harn halten
- ▶ abstreifen
- ▶ 2 Minuten warten
- ▶ Farbe des Testfeldes mit der Farbskala auf dem Röhrchen vergleichen



Zucker im Harn

Blutzucker liegt oberhalb der Nierenschwelle,
in der Regel über ca. 180 mg/dl (10,0 mmol/l)

Testfeld verfärbt
sich grün



Was tun?

- ▶ Jeden Tag Harnzucker messen
- ▶ Nach Ursachen suchen
(z.B. Essen, Tabletten, Fieber)
- ▶ Wenn sich Harnzuckerteststreifen
an drei Tagen hintereinander grün
verfärben: Blutzucker kontrollieren,
Arzt aufsuchen und Therapie
besprechen



Zucker im Harn

Blutzucker liegt in der Regel über 250 mg/dl (13,9 mmol/l)

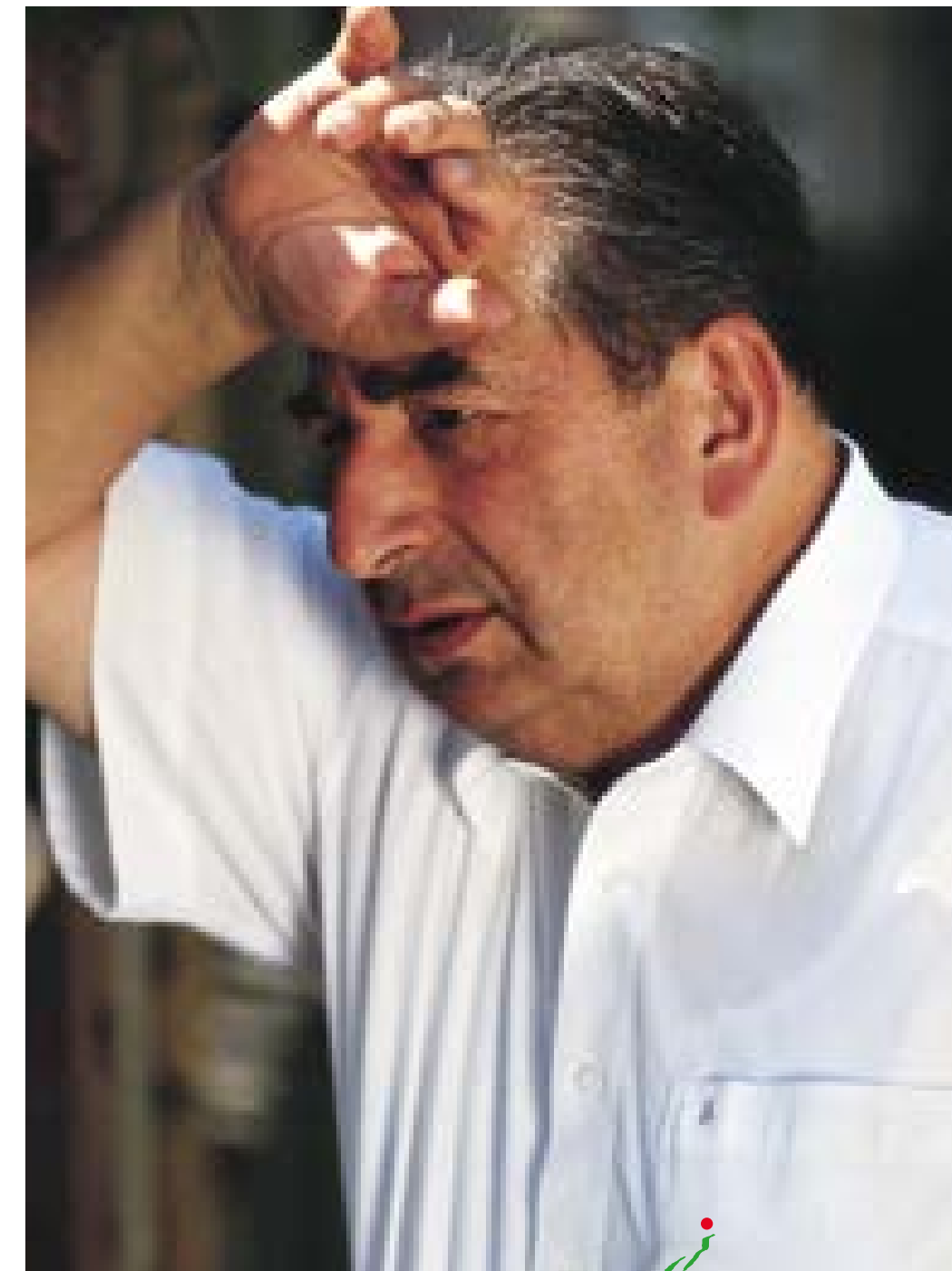
Testfeld verfärbt
sich blau



Was tun?

- ▶ 3x täglich Harnzucker messen (besser Blutzucker)
- ▶ Nach Ursachen suchen (z.B. fiebrige Erkrankung)
- ▶ Viel zuckerfreie Flüssigkeit trinken
- ▶ Nach spätestens drei Tagen hoher Werte: unbedingt Arzt aufsuchen

 **Starker Durst, Müdigkeit, Harndrang können Anzeichen gefährlich erhöhter Blutzuckerwerte sein (Komagefahr).**



Blutzucker messen mit dem Messgerät

1.



Nach dem Händewaschen:
Blutzuckermess-
gerät vorbereiten
(Teststreifen
einführen)

2.



Fingerbeere
seitlich anstechen

3.



Blut in ausreichen-
der Menge auf
den Teststreifen
auftragen

4.



Blutzuckerwert
ablesen und in das
Selbstkontrollheft
eintragen

Blutzucker messen mit dem Messgerät: Fehlermöglichkeiten



**Zuckerreste an den Fingern,
daher vorher Hände waschen**



- ▶ **Teststreifen unsachgemäß gelagert**
- ▶ **offene Teststreifendose**
- ▶ **Feuchtigkeit**
- ▶ **Sonneneinstrahlung**
- ▶ **zu kalt**



**Messgerät fehlerhaft
Bedienungsfehler**

Erhöhte Blutzuckerwerte

Blutzuckerwert liegt über
125 mg/dl (7,0 mmol/l)

Nüchtern



Was tun?

- ▶ Häufiger Blutzucker messen
- ▶ Nach möglichen Ursachen suchen (z.B. Essen, Tabletten)
- ▶ Wenn Blutzuckerwerte häufig erhöht sind: Arzt aufsuchen und Therapie besprechen



Erhöhte Blutzuckerwerte

Blutzuckerwert liegt über
160 mg/dl (9,0 mmol/l)

ca. 2 Stunden
nach der Mahlzeit



Was tun?

- ▶ Häufiger Blutzucker messen
- ▶ Nach möglichen Ursachen suchen (z.B. Essen, Tabletten)
- ▶ Wenn Blutzuckerwerte häufig erhöht sind: Arzt aufsuchen und Therapie besprechen



Stark erhöhte Blutzuckerwerte

Blutzuckerwert liegt über
250 mg/dl oder 13,9 mmol/l

ca. 2 Stunden
nach der Mahlzeit



Was tun?

- ▶ Häufiger Blutzucker messen
- ▶ Nach möglichen Ursachen suchen (z.B. fiebrige Erkrankung)
- ▶ Viel zuckerfreie Flüssigkeit trinken
- ▶ Nach spätestens drei Tagen mit hohen Werten: unbedingt Arzt aufsuchen

 **Starker Durst, Müdigkeit, Harndrang können Anzeichen gefährlich erhöhter Blutzuckerwerte sein (Komagefahr).**



Harnzuckermessung: Pro und Contra

Vorteile:

- ▶ einfach
- ▶ schmerzlos
- ▶ billig



Nachteile:

- ▶ nur erhöhte Blutzuckerwerte oberhalb der Nierenschwelle (ca. 160–180 mg/dl oder 8,9–10,0 mmol/l) messbar
- ▶ aktueller Blutzuckerwert nicht bestimmbar
- ▶ ungenau
- ▶ Messung nicht jederzeit möglich
- ▶ ist bei Verwendung von SGLT-2-Hemmern nicht geeignet

Blutzuckermessung: Pro und Contra


Vorteile:

- ▶ aktueller Blutzuckerwert
- ▶ niedrige und hohe Blutzuckerwerte können genau gemessen werden
- ▶ einfache Kontrolle des Behandlungsverhaltens
- ▶ Messung jederzeit möglich



Nachteile:

- ▶ Stechen in den Finger notwendig, um Blutstropfen zu gewinnen
- ▶ teurer als Harnzuckermessung

 Der Nachteil des Stechens in den Finger wird mit dem System einer sensorgestützten, kontinuierlichen Zuckermessung im Gewebe mittlerweile überwunden.

Anzeichen von Unterzuckerungen

Nachlassende Konzentration


Schwitzen

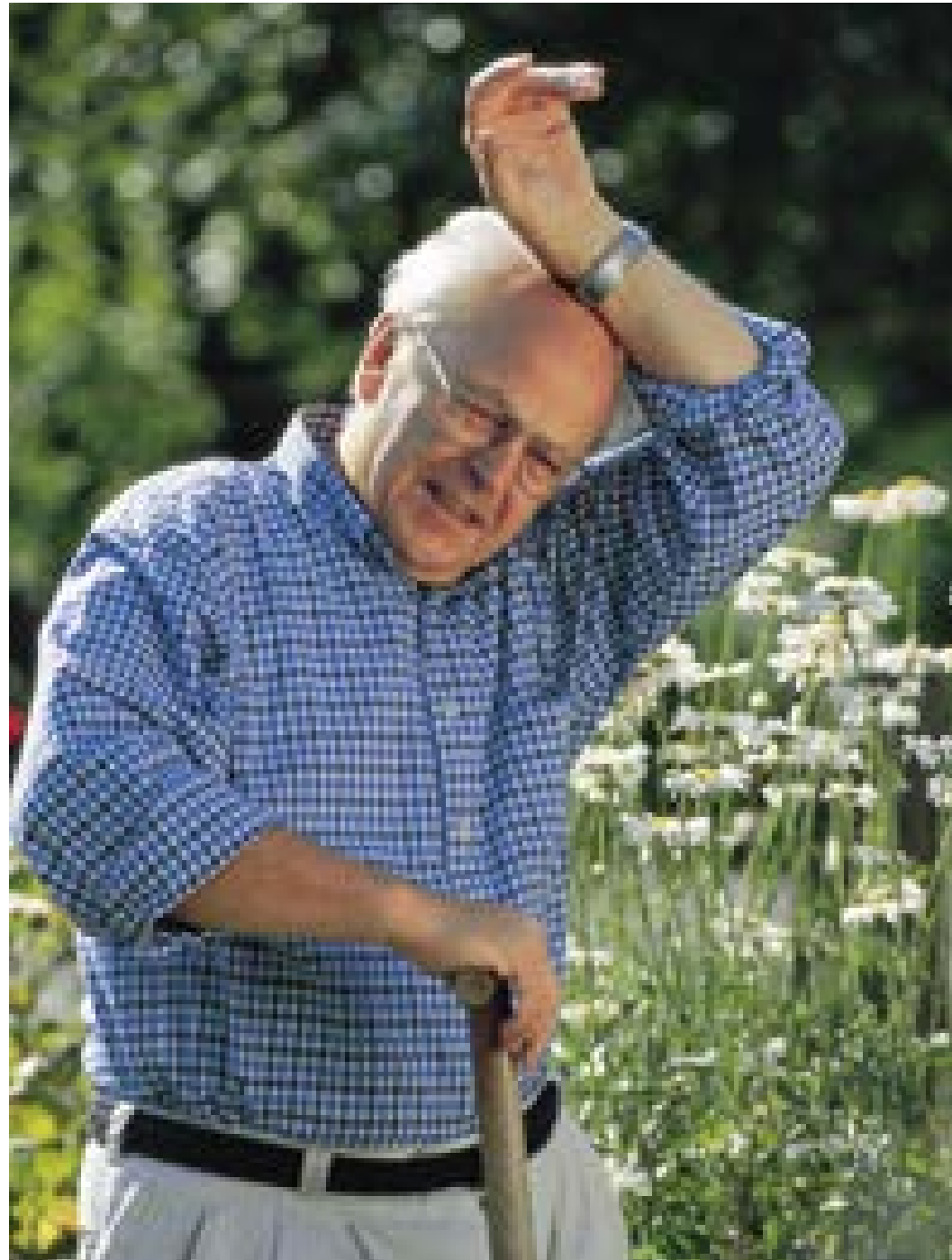
Zittern

Herzklopfen

Innere Unruhe

Heißhunger

 Unterzuckerungen können nur bei Personen auftreten, die insulinfreisetzende Tabletten einnehmen oder Insulin spritzen.



Sehstörungen

Verlangsamung

Kraftlosigkeit

Sprachstörungen

Denkschwierigkeiten

Reizbarkeit

Gleichgültigkeit

Verwirrtheit

Unsicherer Gang

Ursachen von Unterzuckerungen

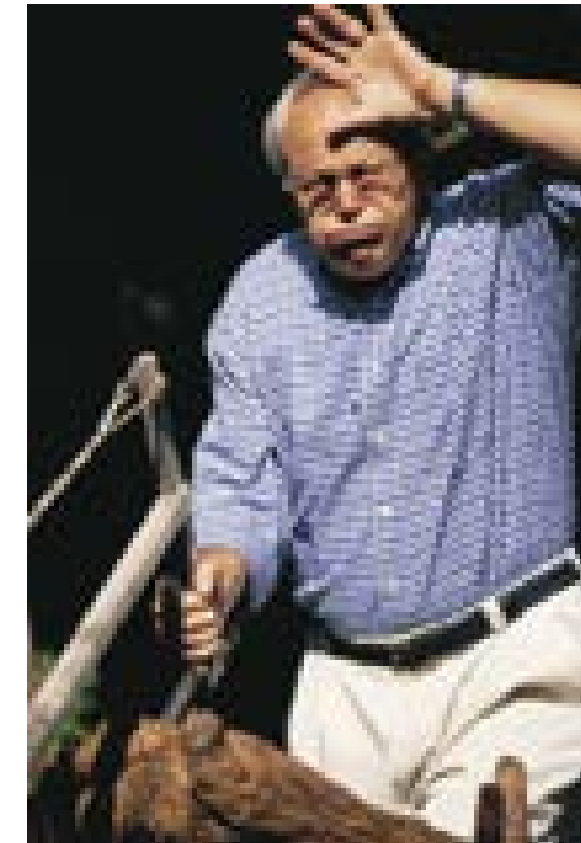
Ein Unterzucker kann auftreten, wenn Sie insulin-freisetzende Tabletten eingenommen haben und dann ...



... zu wenig oder zu spät essen
(fehlende Kohlenhydrate).



... zu viel Alkohol trinken.



... sich außergewöhnlich stark
körperlich belasten.

Behandlung von Unterzuckerungen

- ▶ Traubenzucker: ca. 4 Plättchen
- ▶ Limonade, Cola (zuckerhaltig): ein Glas (0,2 l)
- ▶ Fruchtsaft, Malzbier (zuckerhaltig): ein Glas (0,2 l)
- ▶ Gummibärchen: ca. 12 Stück
- ▶ „Flüssiger“ Traubenzucker (z.B. Jubin): eine Tube

 Bei ersten Anzeichen einer Unterzuckerung:
sofort (be)handeln.

● Bei Unterzucker keine Light-Produkte essen und trinken.



Tipps zur Vermeidung von Unterzuckerungen

Informieren:

Angehörige und Bekannte über Unterzucker und dessen Anzeichen informieren

Vorausschauen:

bei langer körperlicher Belastung insulinfreisetzende Tabletten reduzieren

Kontrollieren:

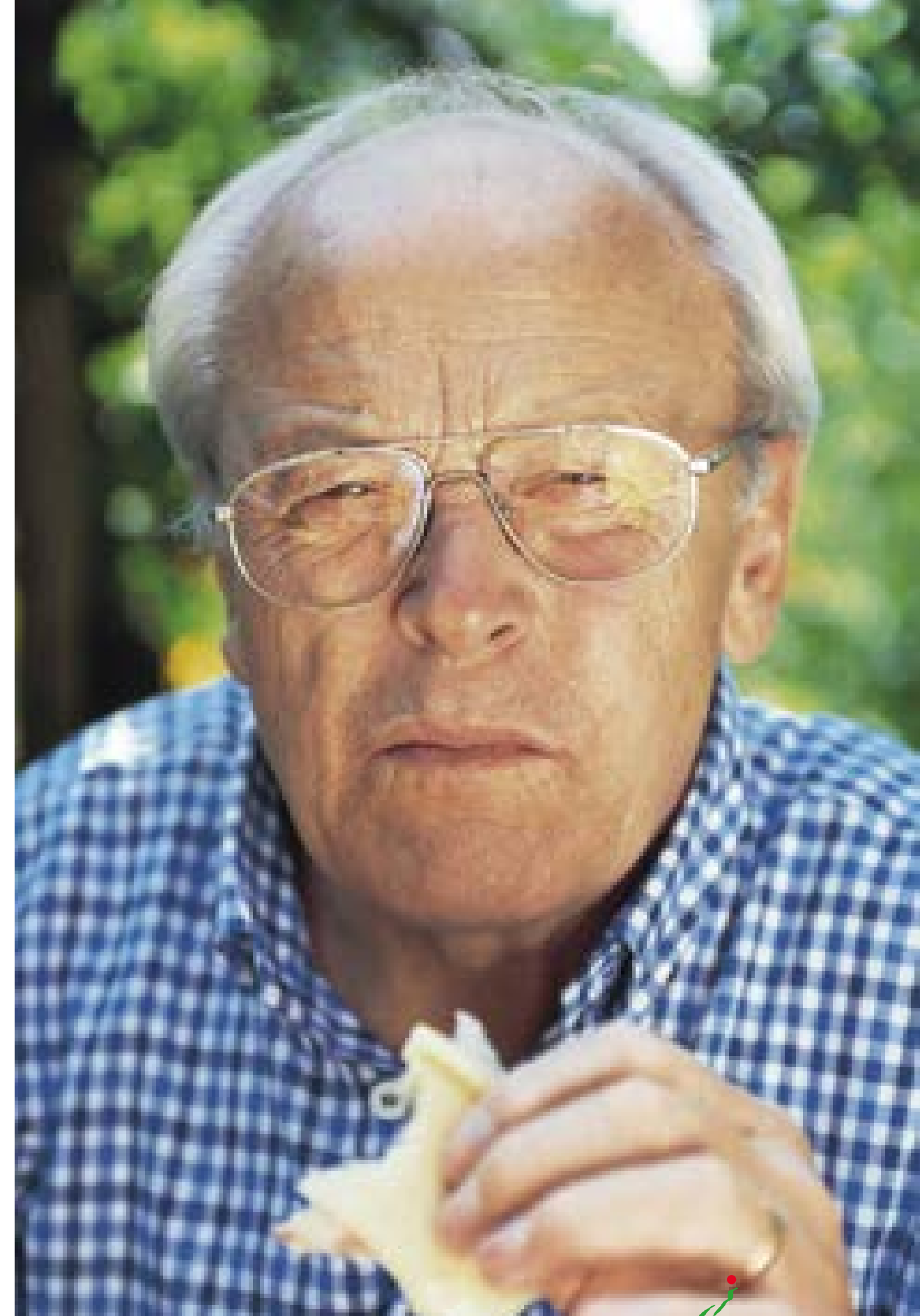
auf Unterzuckerungsanzeichen achten, Blutzucker messen

Auf Nummer sicher gehen:

nach einer Unterzuckerung zusätzliche Kohlenhydrate (Brot/Kekse) essen

Analysieren:

nach jeder Unterzuckerung nach möglichen Ursachen suchen



Anzeichen von Überzuckerungen (Erhöhte Blutzuckerwerte)

Häufig:

Wohlbefinden trotz erhöhter Blutzuckerwerte

Manchmal:

leichtere Ermüdbarkeit, Abgespanntheit, Durst, Harndrang

 **Erhöhte Blutzuckerwerte sind oft nicht spürbar,
deshalb Blutzucker kontrollieren.**



Anzeichen von Überzuckerungen (Stark erhöhte Blutzuckerwerte)

Durst

trockener Mund

Schwächegefühl

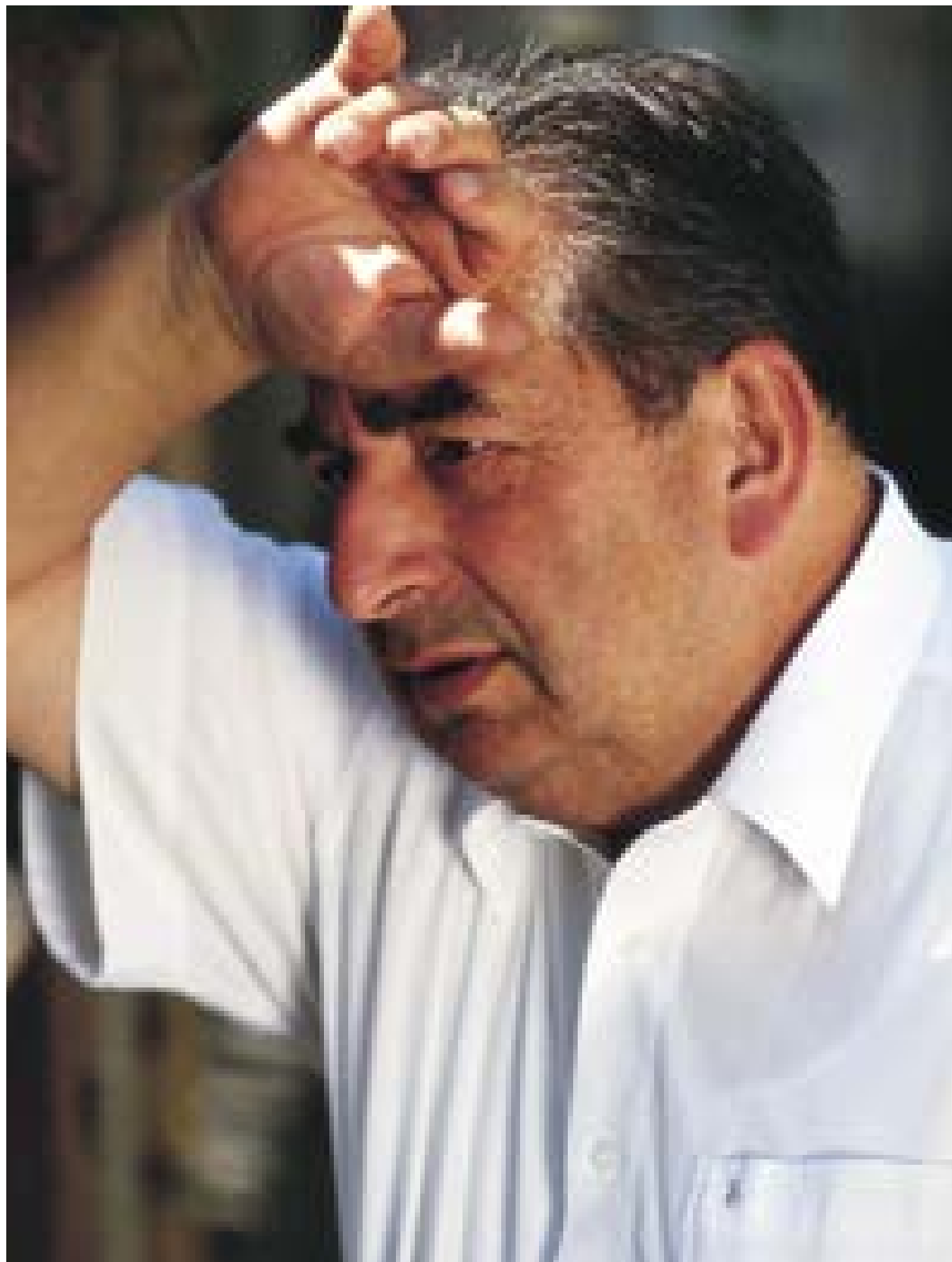
**schlechte
Wundheilung**



Müdigkeit

Kraftlosigkeit

Sehstörungen

Harndrang



 Bei stark erhöhten Blutzuckerwerten und deutlichen Beschwerden:
 Gefahr des diabetischen Komas.

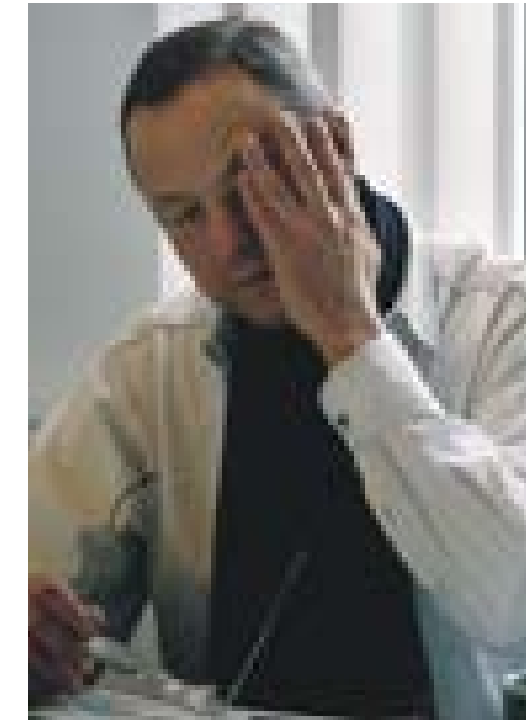
Ursachen von Überzuckerungen



Zu viel schnell wirksame Kohlenhydrate gegessen/ getrunken



Tabletten zur Diabetesbehandlung nicht eingenommen, Gerät defekt

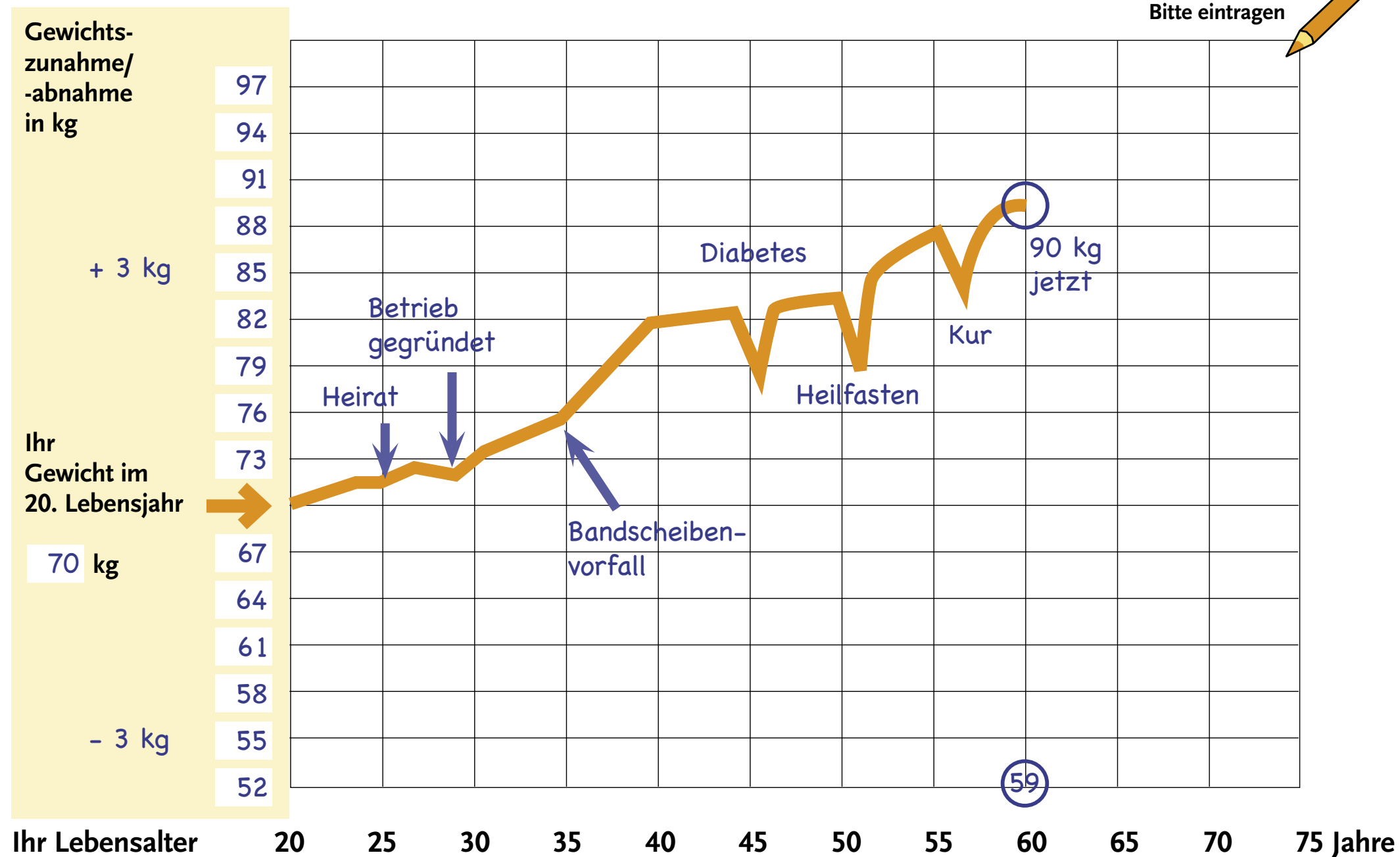


Fiebrige Erkrankung, Nebenwirkung anderer Medikamente (z. B. Cortison)



Bisherige Diabetestherapie nicht mehr ausreichend wirksam

Meine Lebensgewichtskurve



- ▶ Wie hoch war Ihr höchstes Gewicht?
- ▶ Wann ist Ihr Gewicht besonders stark angestiegen?
- ▶ Wann habe Sie Gewicht abgenommen?
- ▶ Was waren Ursachen oder Lebensumstände, die Ihr Gewicht beeinflusst haben?

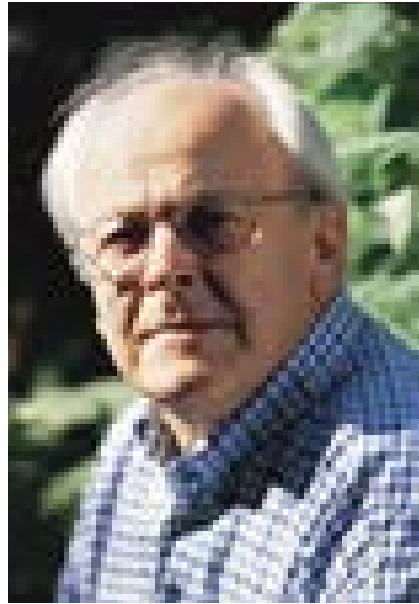
Kurseinheit 3

Die Themen heute

- ▶ Wie kamen Sie mit der Selbstkontrolle zurecht?
- ▶ Unterzuckerung – wenn der Zucker zu tief ist:
Woran erkennen Sie Unterzuckerungen?
Was können Sie dagegen tun?
- ▶ Überzuckerung – wenn der Zucker zu hoch ist:
Woran erkennen Sie Überzuckerungen?
Was können Sie dagegen tun?
- ▶ Gewicht abnehmen – eine Möglichkeit, die
Blutzuckerwerte zu verbessern
- ▶ Wie hat sich Ihr Gewicht entwickelt?
- ▶ Lohnt sich Abnehmen für Sie? Pro und Contra



Bluthochdruck: Ein „leichtes“ oder ernsthaftes Problem?



„Steigt der Blutdruck nicht auch mit dem Alter?“



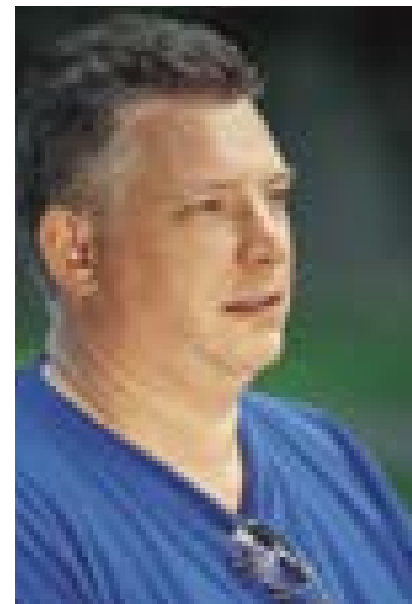
„Was ist denn wichtiger: der Blutzucker oder der Blutdruck?“



„Etwas höhere Blutdruckwerte sind mir ehrlich gesagt lieber, dann fühl ich mich besser.“



„Haben Blutdruckmedikamente nicht auch Nebenwirkungen?“



„Ich fühle mich blendend – trotz hoher Blutdruckwerte.“

Blutdruck: Was versteht man darunter?

Herz erzeugt Druck,
damit das Blut fließt
(**Blut-Druck**)

Herz pumpt Blut
in Gefäße



Blutdruck steigt,
oberer Wert:
systolischer Blutdruck



Herz entspannt sich,
Herz füllt sich wieder



Blutdruck sinkt,
unterer Wert:
diastolischer Blutdruck

Was sind günstige Blutdruckwerte?

- Blutdruckwerte unter **140/90**

Dies bedeutet:

oberer Wert
unter **140** mm Hg

unterer Wert
unter **90** mm Hg



Hoher Blutdruck kann Folgen haben

Risiko

Herzinfarkt
Schlaganfall

Nierenversagen

Durchblutungs-
störungen

hoher
Blutdruck

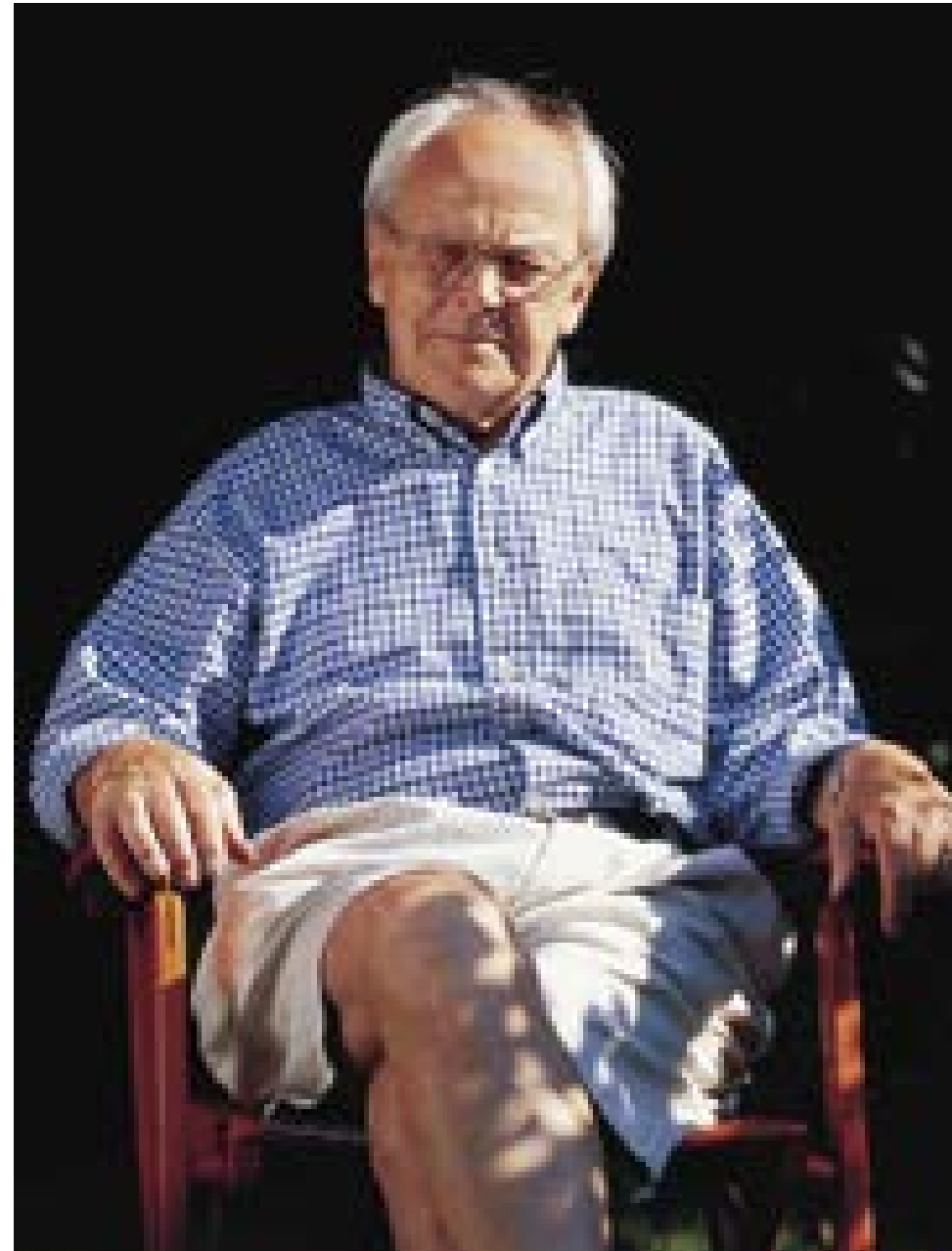
hoher
Blutzucker



Wie wird der Blutdruck gesteuert?

Gehirn

Nerven aktivieren/hemmen den Kreislauf



Blutgefäße

werden eng/weit gestellt

Flüssigkeit
wird viel/wenig
ausgeschieden

Herzaktivität

Herz pumpt kräftig/
weniger kräftig

Botenstoffe (Hormone)

werden viel/wenig
ausgeschüttet

Wie entsteht Bluthochdruck?



Rauchen



Salzreiche Ernährung



Vererbung



Übergewicht



Stress

Ursachen



Übermäßiger Alkoholkonsum

Jahr	Datum (Tag/Monat)	I. Quartal	II. Quartal	III. Quartal	IV. Quartal
Vereinbarte Ziele für dieses Jahr					
Jahresziele	In jedem Quartal				
79 kg	Körpergewicht/Taillenumfang	83 / 109	82 / 108	/	/
130/85 mmHg	Blutdruck (5 Min. Ruhe)	160 / 20	150 / 95	/	/
von 100 bis 120	Glukosewert nüchtl./postpr. (s. auch Selbstkontrollwerte)	160 / 210	163 / 201	/	/
7,0 %	HbA _{1c}	8,5 %	8,2 %	/	/
	Schwere Hypoglykämien	0	0	/	/
3 pro Woche	Häufigkeit Selbstkontrolle	3	3	/	/
0	Spritzstellenkontrolle	0	0	/	/
nein	Rauchen (ja/nein)	ja	ja	/	/
Zustand zum Jahr					
< 185	Gesamt-Cholesterin	280	260	/	/
> 46 / < 115	HDL-/LDL-Cholesterin	36 / 190	40 / 178	/	/
< 150	Triglyzeride nüchtern	220	210	/	/
	Mikro-/Makroalbuminurie	neg.	neg.	/	/
	Kreatinin/glomeruläre Filtrationsrate (GFR)	- / -	- / -	/	/
	Körperliche Untersuchung (einschl. Gefäße)	o.B.	o.B.	/	/
	Fußinspektion	o.B.	o.B.	/	/
	Periph./Auton. Neuropathie	o.B.	o.B.	/	/
	Techn. Untersuchungen (z.B. Lebenslangographie (a), EKG (b), Langzeit-RR (c))	o.B.	o.B.	/	/
	Gripeschutzimpfung	-	-	/	/
	Wohlbefinden (Seite 29)	o.B.	o.B.	/	/
Alle 2 Jahre	Augenbefund	16	20	/	/
(geändert lt. NV-Lettlinie Retinopathie; bei erhöhtem Risiko mind. jährlich)					

Organschäden (z. B. Nieren)

Wie können Sie Bluthochdruck behandeln?

- ▶ Mit Medikamenten
- ▶ Gewicht abnehmen
- ▶ Sich regelmäßig körperlich bewegen
- ▶ Mit dem Rauchen aufhören
- ▶ Alkohol nur in Maßen trinken
- ▶ Stress vermeiden
- ▶ Aktive Entspannung
- ▶ Wenn nötig:
salzhaltige Speisen einschränken

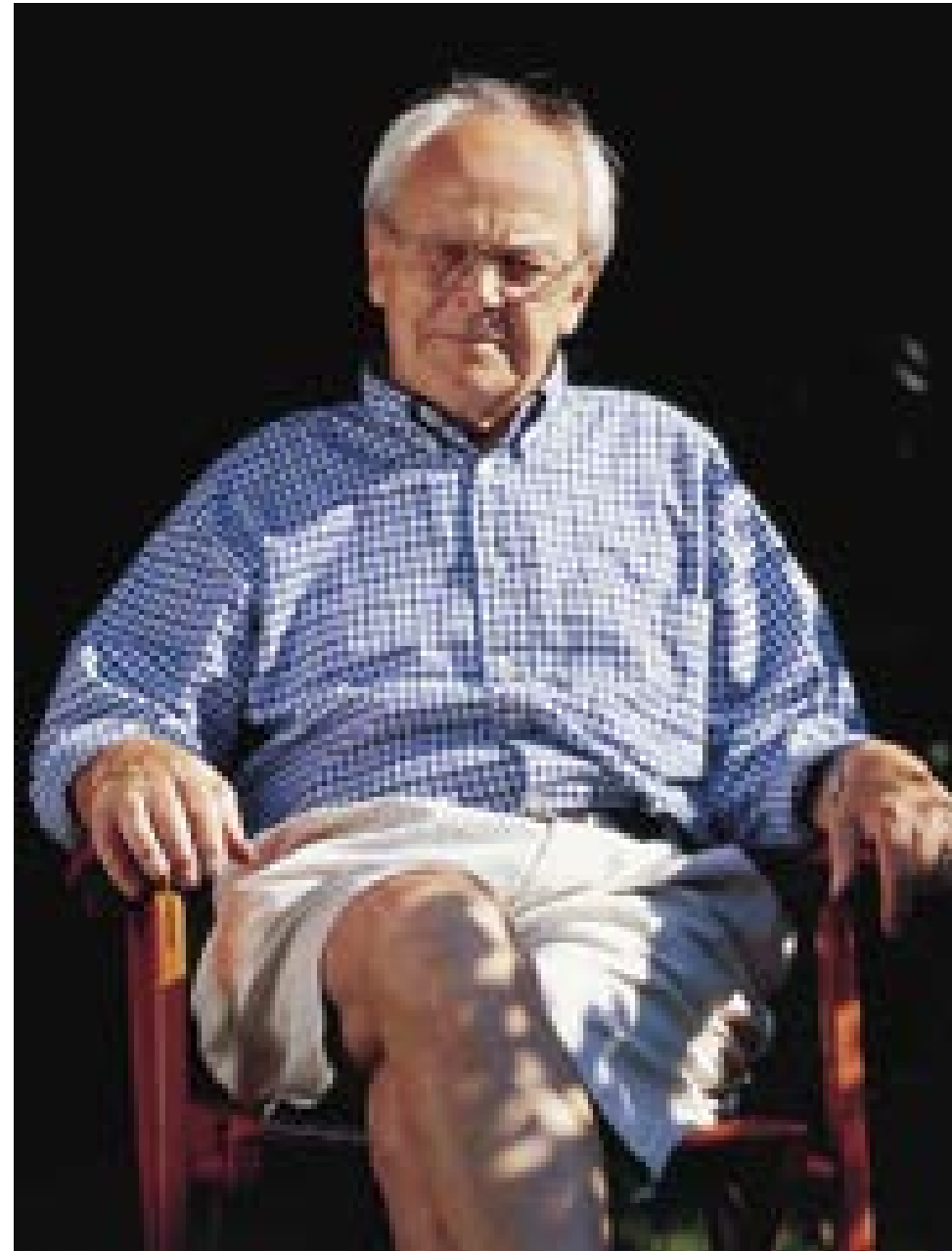


Wie wirken Blutdruckmedikamente?

Unterstützen Blutdrucksteuerung im Gehirn:
z.B. Moxonidin

Erweitern Gefäße:
z.B. Angiotensin-II-
Antagonisten,
Alpha-1-Blocker,
Calcium-Antagonisten

**Fördern die
Entwässerung:**
Diuretika



Entlasten das Herz:
z.B. Beta-Blocker

Beeinflussen Botenstoffe:
z.B. ACE-Hemmer

Blutdruckmedikamente

Mehr als ein Blutdruckmedikament einzusetzen hat oft Vorteile:

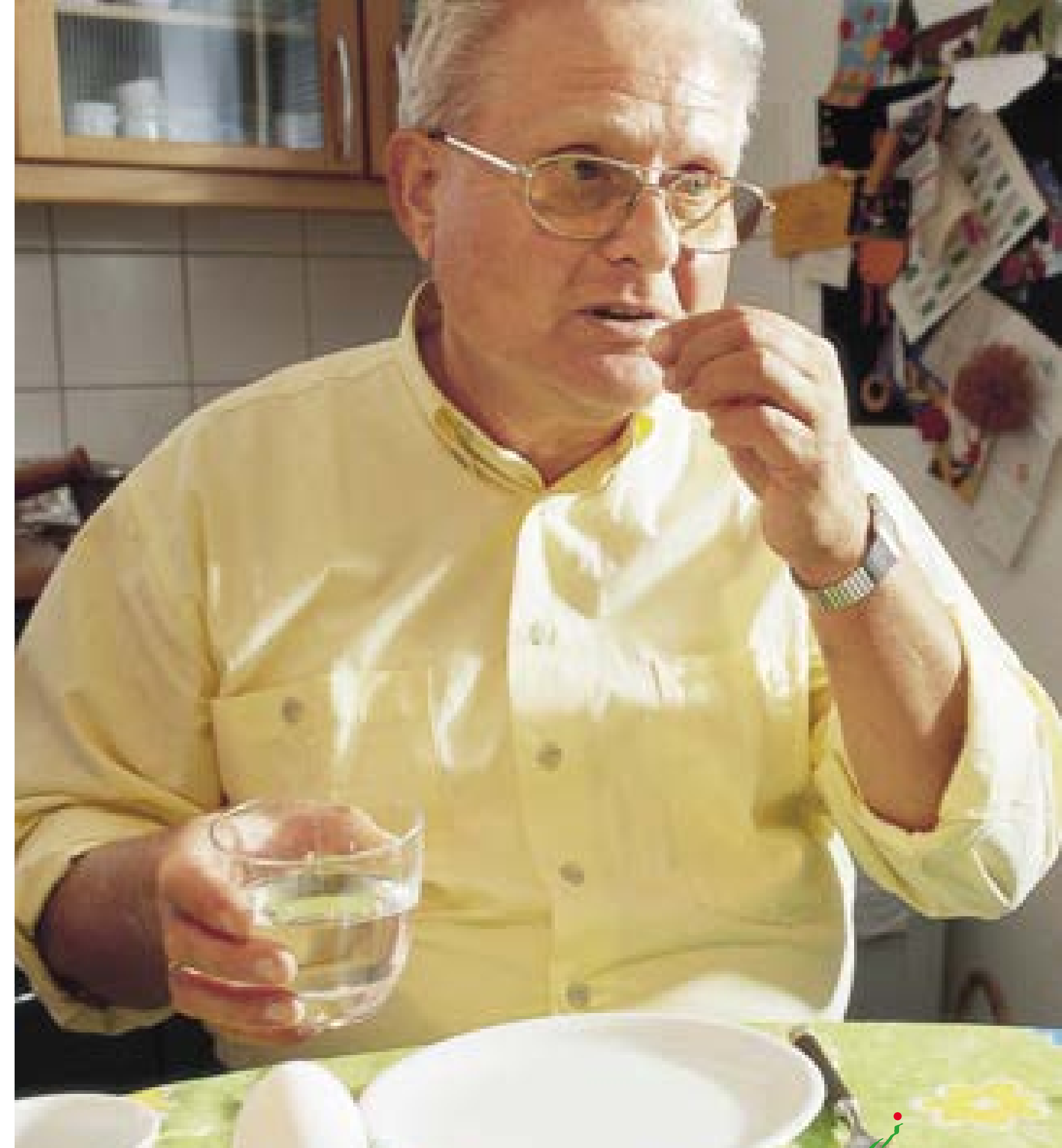
- ▶ Bessere, gezielte Wirkung
- ▶ Geringere Dosierung
- ▶ Weniger Nebenwirkungen

Blutdruckmedikamente regelmäßig einnehmen

- ▶ Auch wenn Sie sich wohlfühlen

Blutdruckmedikamente nicht einfach weglassen

- ▶ Unbedingt vorher mit Arzt sprechen



Wirkungen und Nebenwirkungen von Blutdruckmedikamenten

Zeit der Gewöhnung an normale Blutdruckwerte

Mögliche Beschwerden nach Therapiebeginn, z.B.:

- ▶ Müdigkeit
- ▶ Kreislaufprobleme
- ▶ Leistungsabfall

Im Allgemeinen gut verträglich

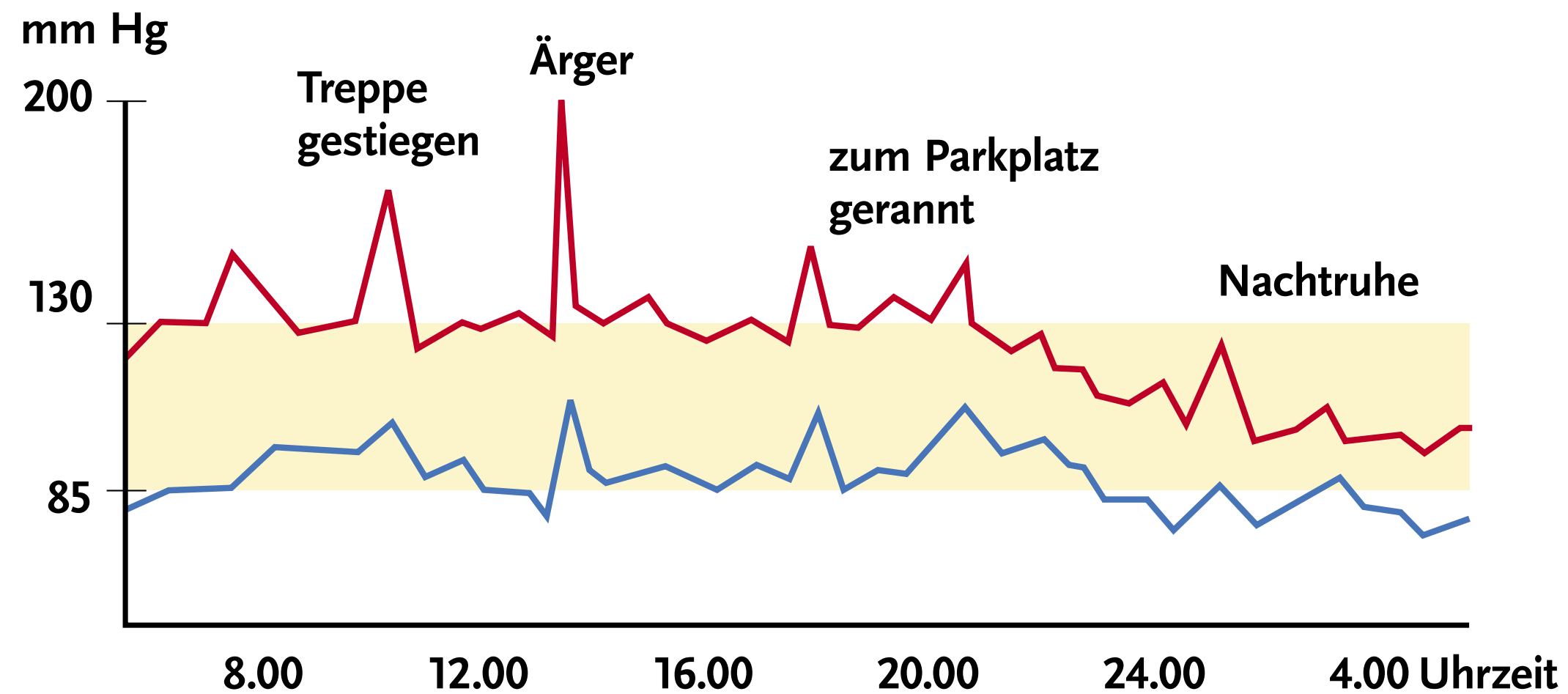
Mögliche Nebenwirkungen, z.B.:

- ▶ Schwindel
- ▶ Potenzprobleme

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!



Langzeit-Blutdruckmessung: 24 Stunden



Langzeit-Blutdruckmessung: 24 Stunden

Vorteile

- ▶ Beste Möglichkeit, Bluthochdruck festzustellen
- ▶ Bessere Beurteilung des Blutdruckverlaufs im Alltag möglich
- ▶ Gezieltere Therapie und Kontrolle möglich



Nachteile

- ▶ Tragen des Gerätes kann als störend empfunden werden (z. B. nachts)

Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck

- ▶ Bei jedem Arztbesuch (mindestens einmal im Quartal)
- ▶ In der Apotheke
- ▶ Am besten: selbst messen

 Tragen Sie Ihre Werte ins Selbstkontrollheft ein.

So kann ein Bluthochdruck frühzeitig erkannt und optimal behandelt werden.



Den Blutdruck selbst messen: Welche Geräte gibt es?

Vollautomatische Geräte

- ▶ Manschette am Oberarm (Messung genauer) oder am Handgelenk
- ▶ Manschette wird maschinell aufgeblasen
- ▶ Blutdruckwerte werden optisch angezeigt

Halbautomatische Geräte

- ▶ Manschette am Oberarm
- ▶ Manschette wird per Hand aufgepumpt
- ▶ Blutdruckwerte werden optisch angezeigt (müssen nicht akustisch ermittelt werden)
- ▶ Preislich günstiger als vollautomatische Geräte



Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt über Zuschüsse/eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

Blutdruckmessung: Die klassische Methode

1.



Vor der Messung:
fünf Minuten lang
ruhig sitzen

2.



Die Manschette am
Oberarm so anlegen,
dass Blut ungehindert
fließen kann

3.



Hörrohr (Stethoskop)
an Armschlagader
anlegen, die
Manschette
aufpumpen

4.



Luft ablassen
Erstes Klopfen = oberer Wert

Klopfen gerade
noch hörbar = unterer Wert

Sehr hohe Blutdruckwerte

Blutdruck liegt über 210/115 mm Hg

Was tun?

- ▶ Jede Anstrengung und Stress vermeiden
- ▶ Erneute Blutdruckmessung (ca. nach 15 Minuten)
- ▶ Bei unverändert hohen Werten:
Arzt benachrichtigen oder Einnahme eines schnell wirksamen Blutdruckmedikaments
- ▶ Messen, bis Blutdruck den ungefährlichen Bereich erreicht
- ▶ Wichtig: Ursachen abklären
- ▶ Blutdruckbehandlung überprüfen



**Bei Sehstörungen, Bewusstseinsstörungen, Sprachstörungen, Herzschmerzen, Atemnot:
Sofort Notarzt anrufen!
Gefahr für Herz und Gehirn!**



Bestimmen Sie Ihren Body-Mass-Index und Ihren Taillenumfang

Ihr Body-Mass-Index (BMI)

110 —	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100 —	44	41	39	37	34	31	29	28	26	25	24
	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90 —	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	38	35	33	31	28	26	25	24	22	21	20
80 —	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70 —	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60 —	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50 —	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00					

Körpergewicht (Kilogramm)

Körpergröße (Meter)

So errechnen Sie Ihren BMI:

- ▶ Bestimmen Sie das Feld, in dem Ihre Körpergröße und Ihr Körpergewicht aufeinander treffen!
- ▶ Kreuzen Sie Ihren BMI an!

Wie ist Ihr BMI?

32

- Adipositas
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Untergewicht

Ihr Taillenumfang

So messen Sie Ihren Taillenumfang:

- ▶ Messen Sie den Bauchumfang auf der Höhe des Bauchnabels!
- ▶ Nüchtern messen!
- ▶ Nicht während des Einatmens messen!

Wie ist Ihr Taillenumfang?

103 cm

	nein	ja
Frau: über 88 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mann: über 102 cm	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Bitte ankreuzen

Wie entsteht Übergewicht?




Energieaufnahme
(Essen)



größer als



Energieverbrauch
(Grundumsatz + Bewegung)

 **Maß für Energie:**
Kalorien (kcal)
Kilojoule (kJ)


Wie viel Energie steckt in der Nahrung?



Kohlenhydrate
1 g = 4 kcal



Alkohol
1 g = 7 kcal

 **Gewicht abnehmen:**
Gesamte Energieaufnahme reduzieren,
auf das Fett und auf den Alkohol achten!



Eiweiß
1 g = 4 kcal



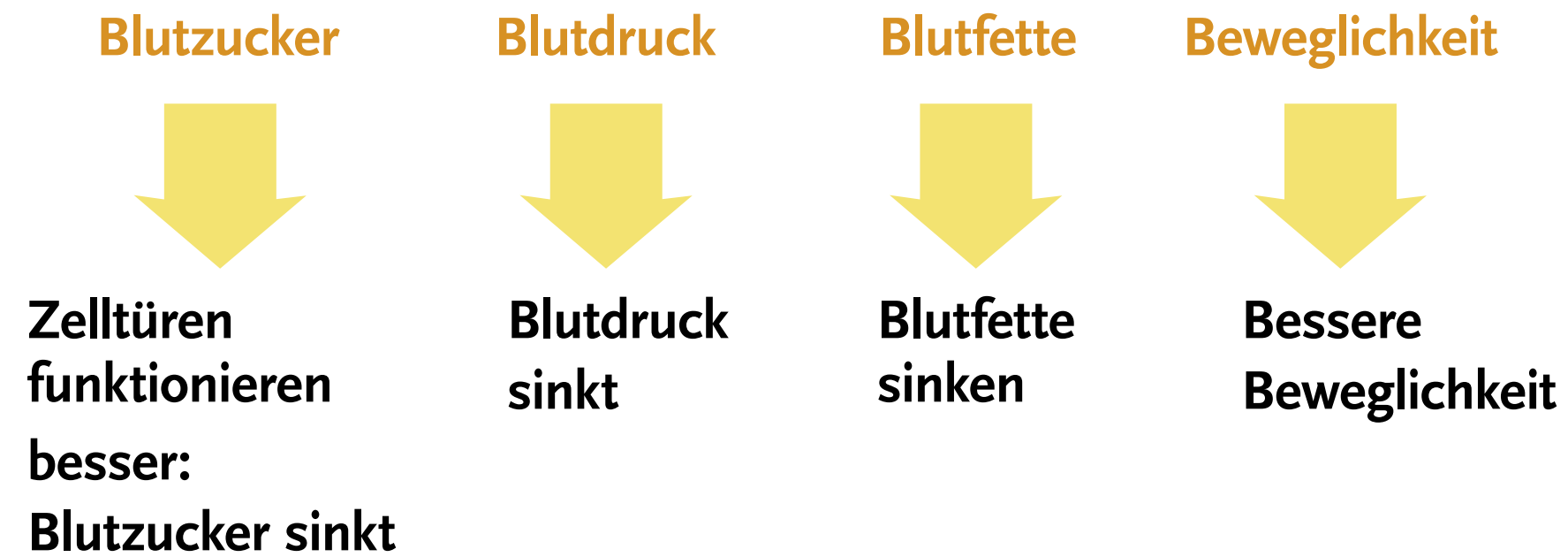
Fett
1 g = 9 kcal

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Typ-2-Diabetes, die nicht Insulin spritzen

- ▶ Vollwertig und abwechslungsreich essen und trinken – wie jeder Erwachsene!
- ▶ Bei Übergewicht: Gewicht abnehmen (für ein Energiedefizit zwischen Energieaufnahme und -verbrauch sorgen), erneute Gewichtszunahme vermeiden!
- ▶ Auf Kalorien achten!
- ▶ Vor allem Fett und Alkohol, aber auch Zucker und Salz reduzieren!
- ▶ Bei fetthaltigen Lebensmitteln: pflanzliche Fette bevorzugen!
- ▶ Am besten Wasser trinken!



Vorteile von Gewichtsabnahme bei Diabetes

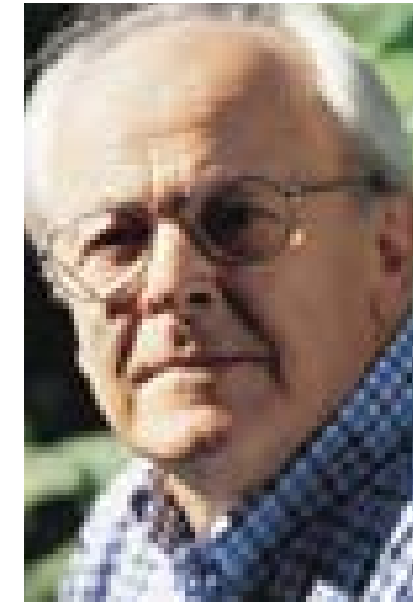


Gewicht abnehmen: Lohnt sich das für mich?

„Ich hab schon so oft probiert,
Gewicht abzunehmen, es hat
aber nie funktioniert.
Warum soll es diesmal klappen?“



„Wenn abnehmen hilft,
Folgeerkrankungen zu
vermeiden, dann will ich's
versuchen.“



„Mit ein paar Kilo
weniger fühl ich mich
beweglicher und habe
mehr Schwung im
Leben.“



„Abnehmen macht
schlechte Laune.“



„Ich bin mit meinem
Gewicht und Aussehen
zufrieden. Warum soll ich
etwas ändern?“

Lohnt sich eine Gewichtsabnahme: Was ist Ihre Meinung?

- ▶ Welche Gründe sprechen bei Ihnen persönlich für eine Gewichtsabnahme?
- ▶ Was erhoffen Sie sich vom Abnehmen?
- ▶ Gibt es auch Gründe gegen das Abnehmen?
- ▶ Welche Schwierigkeiten erwarten Sie beim Abnehmen?



Meine Gründe für und gegen eine Gewichtsabnahme

Welche persönlichen Gründe sprechen für das Abnehmen?

Blutzuckerwerte verbessern, Folgeerkrankungen vermeiden

Mich körperlich fitter fühlen: mehr Ausdauer beim Wandern

Besseres Aussehen

Wieder aktiver werden: wieder tanzen gehen



Und welche dagegen?

Ich esse sehr gerne – Verzicht zu üben, fällt mir erfahrungsgemäß schwer.

Kleider würden mir nicht mehr passen, ich müsste mir Neue kaufen.

Ich wäre wahrscheinlich öfter gereizt und unleidlich.

Meine Gründe für eine Gewichtsabnahme



Meine Gewichtskurve

Gewichts-
zunahme/
-abnahme
in kg

87

86

85

+ 1 kg

84

Ihr aktuelles
Gewicht

83

kg

- 1 kg

82

81

80

79

78

77

76

75

74

73

Start



0

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

Woche

Mein Gewichtsziel (kg)

79

Bitte eintragen



Kurseinheit 4

Die Themen heute

- ▶ **Blutdruck messen:**
Wie können Sie das im Alltag umsetzen?
- ▶ **Energie einsparen:**
Beim Einkaufen, Zubereiten und Essen
- ▶ **Lebensmittel unter der Lupe:**
Wie viel Energie steckt drin?
- ▶ **Günstige Alternativen suchen:**
Welche Lebensmittel sind zum Abnehmen geeignet?
- ▶ **Welches Körpergewicht streben Sie an?**
- ▶ **Mit Diabetes gemeinsam leben**

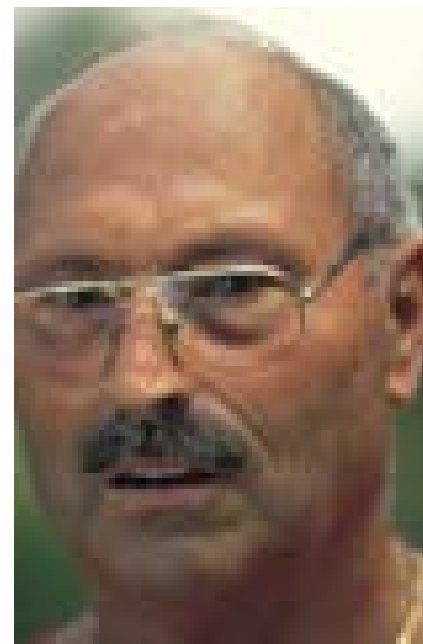


Diabetes in der Familie

„Meine Frau hat diese Erkrankung, ich nicht. Ich weiß ehrlich gesagt recht wenig über Diabetes.“



„Muss ich wegen Diabetes jetzt extra kochen?“



„Seit ich Diabetes habe, hab ich das Gefühl, dass mich meine ganze Familie beim Essen kontrolliert. Das nervt!“



„Wie hoch ist das Risiko, dass unsere Kinder und Enkelkinder Diabetes bekommen?“

„Mein Mann und ich gehen gerne aus und fahren öfter in den Urlaub. Ist das mit Diabetes noch möglich?“



Ihre Blutdruckmessung

- ▶ Haben Sie Ihren Blutdruck gemessen?
- ▶ Wie hoch waren Ihre Blutdruckwerte?
- ▶ Wie schätzen Sie Ihre Werte ein?
- ▶ Regelmäßig den Blutdruck messen:
Wie könnten Sie das im Alltag umsetzen?
- ▶ Wie oft wollen Sie künftig den Blutdruck messen?



Wo können Sie Energie einsparen?



... beim Einkauf



... bei der Zubereitung



... beim Essen

Beim Einkaufen



Alternativen entdecken



Was sind Kalorienbausteine?

1 Kalorien-Baustein □ = 50 kcal

½ Kalorien-Baustein □ = 25 kcal

■ Lebensmittel mit schwarzen Bausteinen haben
sehr viel Fett

(mehr als 70% der Gesamtkalorien
sind Fettkalorien)

■ Lebensmittel mit grauen Bausteinen enthalten
mäßig viel Fett

(zwischen 30 und 70% der Gesamtkalorien sind
Fettkalorien)

□ Lebensmittel mit weißen Bausteinen enthalten
wenig Fett

(weniger als 30% der Gesamtkalorien sind
Fettkalorien)



Viele Bausteine, viel Energie

Je dunkler die Bausteine, desto höher der Fettgehalt

Gemüse



wenig

Energie

viel

Pilze, Sellerie, Radieschen



2 EL



Spargel, Schwarzwurzel



150 g



Blumenkohl, Rotkohl, Kohlrabi



150 g



Karotten, Zucchini



150 g



Obst und Nüsse



wenig Energie viel

Aprikosen, Pfirsich	150 g	<input type="checkbox"/>
Erdbeeren, Himbeeren	150 g	<input type="checkbox"/>
Apfel, Birne, Brombeeren	150 g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mandarine, Grapfruit, Ananas	150 g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kiwi, Kirschen (süß)	150 g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Banane	150 g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Pistazien	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Erdnüsse	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mandeln (süß)	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Haselnüsse	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Walnüsse	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Macadamianüsse	50 g	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Milch und Milchprodukte



wenig

Energie

viel

Kondensmilch (4% Fett)	2 EL	■
Naturjoghurt (0,1% Fett)	150 g	□□
Naturjoghurt (1,5% Fett)	150 g	□□
Fruchtjoghurt zuckerreduziert (1,5% Fett)	150 g	□□
Milch (1,5% Fett)	250 ml	□□□
Dickmilch entrahmt	250 ml	□□
Fruchtquark halbfett	250 g	□□□□□□
Speisequark mager	250 g	□□□□

Kondensmilch (10% Fett)	2 EL	■
Naturjoghurt (3,5% Fett)	150 g	■ ■
Sahne-Naturjoghurt	150 g	■ ■ ■ ■
Fruchtjoghurt zuckerreduziert (3,5% Fett)	150 g	■ ■
Milch (3,5% Fett)	250 ml	■ ■ ■
Dickmilch vollfett	250 ml	■ ■ ■
Fruchtquark Fettstufe	250 g	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Speisequark (40% Fett)	250 g	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Käse



wenig

Energie

viel

Frischkäse halbfett	■
Schmelzkäse (20–30% Fett)	■ ■ ■
Limburger, Romadour (30% Fett i.Tr.)	■ ■
Gouda, Edamer (30% Fett i.Tr.)	■ ■ ■
Emmentaler (30% Fett i.Tr.)	■ ■ ■
Camembert (30% Fett i.Tr.)	■ ■

Doppelrahm-Frischkäse (60% Fett)	■ ■ ■ ■
Schmelzkäse (45% Fett)	■ ■ ■
Limburger, Romadour (50% Fett i.Tr.)	■ ■ ■
Gouda, Edamer (45% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■
Emmentaler Butterkäse (45% Fett i.Tr.)	■ ■ ■
Camembert (50–60% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■

Wurst



wenig

Energie

viel

Lachsschinken	□□
Gekochter Schinken	□□
Kassler	■ ■
Bierschinken	■ ■
Schweinefleisch in Aspik	■ ■
Putenlyoner, fettreduziert	■ ■
Rindfleischsülze	■ ■

Fleischkäse	■ ■ ■
Fleischwurst	■ ■ ■
Krakauer	■ ■ ■
Mortadella	■ ■ ■
Jagdwurst	■ ■ ■
Kalbsleberwurst	■ ■ ■ ■
Mettwurst, Teewurst	■ ■ ■ ■
Salami	■ ■ ■ ■

Fleisch



wenig

Energie

viel

Putenbrust/-schnitzel	□□□
Kalbsfilet/-keule	□□□
Schweinefilet, Oberschale	□□□
Rehkeule	□□□
Rinderfilet	□□□□
Roulade, Roastbeef, Tafelspitz	■ ■ ■ ■
Schweinekeule, Kotelett	■ ■ ■ ■
Schweinesteak	■ ■ ■ ■

Hähnchenschlegel mit Haut	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Ente	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Schweinebrust, Kamm, Eisbein	■ ■ ■ ■ ■ ■
Wildkaninchen	■ ■ ■ ■ ■
Rinderbrust, Rippchen	■ ■ ■ ■ ■ ■
Hackfleisch, gemischt	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Schweinebauch	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Gans	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Fisch



wenig

Energie

viel

Miesmuscheln	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Seelachs	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Schellfisch, Scholle	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Seezunge, Zander	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Garnele, Hummer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kabeljau, Steinbutt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Forelle, Heilbutt, Seehecht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Lachs (Salm)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Heringsfilet in Tomatensoße	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Makrele, geräuchert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bückling, gräuchert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thunfisch in Öl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Matjeshering	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Aal, geräuchert	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Streichfett, Öl und Brotaufstrich



Halbfettbutter/-margarine	■ ■	Butter/Margarine	■ ■ ■
–	–	Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl	■ ■ ■ ■
Vegetarischer Brotaufstrich (25g)	■	Schweineschmalz, Rindertalg	■ ■ ■ ■
Marmelade, zuckerreduziert	□	Nuss-Nougat-Creme	■ ■
Marmelade, Konfitüre	□	Erdnusscreme	■ ■ ■

Gebäck und Kuchen



wenig

Energie

viel

Mehrkorn- und Vollkornbrot	50 g = 1 Scheibe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Laugenbrezel	50 g = 1 kl. Stck.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Apfelstrudel	100 g = 1 kl. Stck.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Obstkuchen (Hefeteig)	100 g = 1 Stck.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Quark-Obst-Torte	100 g = 1 Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Croissant, Butterhörnchen	50 g = 1 Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Berliner, Krapfen	70 g = 1 kl. Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Käsekuchen	100 g = 1 kl. Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Obstkuchen (Mürbeteig)	100 g = 1 kl. Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Sahnetorte	100 g = 1 kl. Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Marmorkuchen	100 g = 1–2 Stck.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>






Süßes und Knabbereien

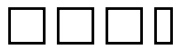






viel

Energie

viel

Schokolade	50 g = ½ Tafel	
Schokoriegel mit Candy-Creme und Karamell	60 g = 1 Riegel	
Butterkeks, Mürbekeks	50 g = 7–9 Stck.	
Dominosteine	50 g = 2 Stck.	
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung	50 g = 2 Stck.	

Salzstangen, Salzbrezeln	50 g = 30 Stck.	
Erdnussflips	50 g = 30 Stck.	
Chips, fettreduziert	50 g = 1 Handvoll	
Chips	50 g = 1 Handvoll	
Erdnüsse, Pistazien, geröstet und gesalzen	50 g = 1 Handvoll	

Fertigprodukte



wenig

Energie

viel

Milchreis (0,1% Fett)	200 g = 1 Becher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ravioli in Tomatensoße	250 g = 1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frühlingsrolle	150 g = 1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instantsuppe im Becher, Nudeltopf	250 g = 1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nasi Goreng (Tiefkühl)	200 g = 1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Tiramisu	100 g = 1 Becher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lasagne al forno	225 g = 1/2 Packung	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Schlemmer-Filet à la Bordelaise	200 g = 1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nudeln in Rahmsoße	250 g = 1 Becher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Baguette Salami	125 g = 1 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pizza Salami (Tiefkühl)	160 g = 1/2 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>






Für den schnellen Hunger






viel

Energie

viel

Hamburger	100 g = 1 Stck.	
Chicken Nuggets mit Soße	130 g = 6 Stck.	
Pommes Frites	100 g = 1 Portion	
Burger mit Fischfilet	140 g = 1 Stck.	
Doppelter Cheeseburger	210 g = 1 Stck.	

Bratwurst-/Fleischkäsebrötchen	200 g = 1 Stck.	
Döner	300 g = 1 Stck.	
Pizza aus der Pizzeria	Ø = 24 cm, ganz	

Auf das Kleingedruckte kommt es an



Fructose, Süßstoffen Aspartam
Enthält eine Phenylalaninquelle.

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	489 kJ/118 kcal
Eiweiß	2,7 g
Kohlenhydrate	8,0 g
Fett	8,3 g
BE	0,66

1 BE = 150 g
bei +6°C bis +8°C mindestens
haltbar bis: Siehe Deckel
L D-86690 Mertingen

Kalorien,
wichtig fürs Abnehmen

Kohlenhydrate,
wichtig für den Blutzucker

Fett,
wichtig fürs Abnehmen

Einige Worte zu den Zuckerersatzstoffen ...

Süßstoffe



- ▶ kalorienfrei, daher günstig fürs Abnehmen
- ▶ keine Auswirkungen auf den Blutzucker

Zuckeraustauschstoffe




- ▶ kalorienhaltig, geringer Nutzen fürs Abnehmen
- ▶ Auswirkungen auf den Blutzucker

Light – was bedeutet das?

- ▶ Light-Produkte
 - ▶ enthalten meist von einem Inhaltsstoff weniger: z.B. minimal Zucker (dafür viel Fett, häufig bei Joghurt) oder minimal Fett (dafür zumeist viel Zucker wie bei Fruchtgummi)
- oder
- ▶ sie enthalten Zuckerersatzstoffe.
- ▶ Der Begriff „light“ ist gesetzlich nicht definiert.
- ▶ Als fettreduziert dürfen Lebensmittel nur bezeichnet werden, wenn sie mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte.




 Nach Änderung der Diätverordnung gibt es keine speziellen „Diabetiker-Lebensmittel“ mehr.

Light-Produkte: Sinnvoll oder nicht sinnvoll?

- ▶ Nicht alle Light-Produkte sind günstig für das Abnehmen
- ▶ Schauen Sie immer auf das Etikett!
- ▶ Kalorienreduzierte Produkte können sinnvoll sein
- ▶ Limonaden mit Süßstoff sind günstig für das Abnehmen und für den Blutzucker



 **Kalorienreduziert heißt nicht kalorienfrei.
Auf die Mengenangaben achten!**



Alkoholfreie Getränke



Light-Limonaden und -Cola-Getränke (mit Süßstoff, kalorienreduziert)	–
Mineralwasser	–
Tee, Kaffee (mit Süßstoff, ohne Milchzusatz)	–
Tomatensaft, Karottensaft	□
Gemüsetrank	□□

Limonaden, gezuckert	□□
Orangensaft, Apfelsaft	□□
Cappuccino aus Instantpulver	□□
Kakao aus Milch und gezuckertem Kakaopulver	■ ■ ■ ■ ■
Eiskaffee	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Alkoholhaltige Getränke



wenig

Energie

viel

Alkoholfreies Bier	0,5 l = 1 gr. Fl.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leichtbier, alkoholvermindert	0,5 l = 1 gr. Fl.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Pils, Altbier, Weißbier	0,5 l = 1 gr. Fl.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Wein, rot oder weiß	0,25 l = 1 Glas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Spirituosen, 40 Vol.-%, z. B. Cognac, Doppelkorn, Kirschwasser, Obstler, Whisky, Wodka	2 cl = 1 Glas	<input checked="" type="checkbox"/>

Energie einsparen bei der Zubereitung

Zubereitungsarten

Fettarm

- ▶ Dämpfen
- ▶ Dünsten
- ▶ Grillen
- ▶ Kurz braten
- ▶ Garen im Römertopf
- ▶ Beschichtete Pfanne
- ▶ Bratschlauch
- ▶ Alufolie

Fettreich

- ▶ Frittieren
- ▶ Panieren
- ▶ In Öl legen
- ▶ Lange braten
- ▶ In Pfanne mit Fett braten
- ▶ Normale Pfanne



Energie einsparen beim Essen

- ▶ Kleinere Portionen wählen, auf Nachschlag verzichten
- ▶ Sich genug Zeit nehmen, achtsam essen und genießen
- ▶ Nebentätigkeiten vermeiden, um Genuss und Sättigung spüren zu können
- ▶ Vor dem Essen Salat essen oder ein Glas Mineralwasser trinken
- ▶ Nicht unbedingt immer alles aufessen



Nur kurz zum Thema „Kohlenhydrate“

Rasche Blutzuckeranstiege können Sie vermeiden,
indem Sie ...



... mit zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und
Getränken sparsam umgehen.



... nicht zu viel
auf einmal essen.



... ballaststoffreich essen.

Günstig für das Abnehmen

- ▶ Vernünftiges Gewichtsziel festlegen
- ▶ Wenige „Verbote“ beim Essen und Trinken
- ▶ Zwischenziele formulieren
- ▶ Besser langsam, aber stetig abnehmen
- ▶ Sich nicht aus dem Konzept bringen lassen, wenn Sie nicht weiter abnehmen oder kurzfristig zunehmen



Tabletten zum Abnehmen?

- ▶ Neuere Medikamente können das Abnehmen – besonders am Anfang – erleichtern.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Vor- und Nachteile!

Aber:

- **Medikamente sind kein Ersatz für die langfristige Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.**



Feste und Feiern



„Bei Feiern fällt es mir oft schwer, nein zu sagen.“



„Wenn die vielen Einladungen und Feiern nicht wären, würde mir das Abnehmen viel leichter fallen.“



„Viele meiner Bekannten und Verwandten haben ja keine Vorstellung vom Diabetes.“



„Soll ich mit einem Glas Wasser daneben sitzen, wenn andere es sich gut gehen lassen?“



„Man kann doch den Gastgeber nicht enttäuschen.“

Feste und Feiern

- ▶ Feste feiern und Gewicht abnehmen – geht das?
- ▶ Wie könnten Sie bei Festen und Feiern kalorien-
günstig essen und trinken?
- ▶ Wer könnte Sie dabei unterstützen?



Im Urlaub



„In anderen Ländern fällt es mir schwer, das Essen einzuschätzen.“



„Im wohlverdienten Urlaub will ich auf nichts verzichten.“



„Vollpension – geht das mit Diabetes?“



„Im Preis für den Urlaub ist alles inbegriffen. Wie soll man da nicht zunehmen?“



„Den Urlaub lass ich mir durch den Diabetes nicht vermiesen.“

Im Urlaub

Urlaub machen und auf das Gewicht achten:

- ▶ Welche Schwierigkeiten könnten auftauchen?
- ▶ Kennen Sie gute Tipps?



Ist Diabetes vererbbar?

Risiko für Kinder/Enkelkinder:
ca. 30–50 %

aber:

Trotz Veranlagung:
Der Ausbruch des Typ-2-Diabetes
lässt sich verhindern oder zumindest
hinausschieben.

Wie?

- ▶ Übergewicht vermeiden
- ▶ Viel körperliche Bewegung



Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

1. Wie alt sind Sie?

- 0 unter 35 Jahren
1 35 – 44 Jahre
☒ 2 45 – 54 Jahre
3 55 – 64 Jahre
4 älter als 64 Jahre

2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? (BMI, siehe Arbeitsblatt 5)

- 0 unter 25 kg/m²
☒ 1 zwischen 25 und 30 kg/m²
3 über 30 kg/m²

3. Wie groß ist Ihr Taillenumfang?

- 0 unter 94 cm (Männer) bzw. 80 cm (Frauen)
☒ 1 zwischen 94 cm und 102 cm (Männer) bzw. 80 cm und 88 cm (Frauen)
4 über 102 cm (Männer) bzw. 88 cm (Frauen)

4. Treiben Sie Sport oder sind Sie an den meisten Tagen mindestens 30 Minuten in Freizeit oder Beruf körperlich aktiv?

- 0 ja
☒ 1 nein

5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- ☒ 0 jeden Tag
1 nicht jeden Tag

6. Ist bei einem Ihrer Familienangehörigen irgendwann einmal Diabetes festgestellt worden?

- 0 nein
☒ 1 ja, bei Großvater, Großmutter, Onkel, Tante, Cousin aber nicht Ehepartner
5 ja, bei meinem Vater/meiner Mutter, meinen Geschwistern oder Kindern

7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- 0 nein
☒ 1 ja

8. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- ☒ 0 nein
2 ja

Ihre Gesamtpunktzahl:




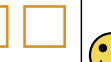



























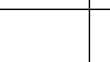
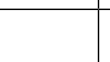
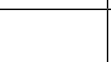
























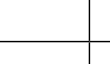
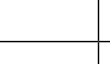
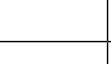






































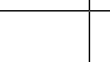
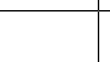

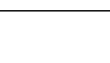
























































16 Punkte




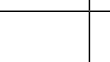
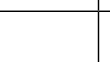
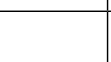

























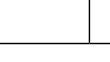
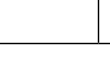
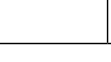




















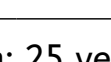

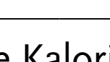
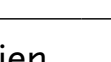











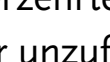
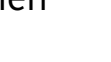

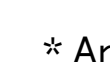








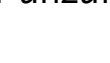




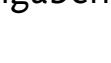
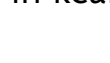


























































- ☐ 0– 6 Punkte: geringes Risiko
☐ 7–11 Punkte: leicht erhöhtes Risiko
☐ 12–14 Punkte: mittleres Risiko
☒ 15–20 Punkte: hohes Risiko
☐ Mehr als 20 Punkte: sehr hohes Risiko

Quelle: Lindström J, Tuomilehto J: The Diabetes Risk Score. Diabetes Care 725–731, 2003.
© Deutsches Diabetes-Forschungsinstitut Düsseldorf (mit freundlicher Genehmigung)

Tagebuch zum Essverhalten

Datum: 21. Mai

Uhrzeit	Was esse/trinke ich?	Umstände/Beweggründe	Wie viele Kalorienbausteine?				Zufriedenheit mit dem Essverhalten			
			200*	400	600	800				
7.30	2 Brötchen mit Butter, Marmelade, 2 Tassen Kaffee schwarz	gemütliches Frühstück zu Hause mit meiner Frau	                                                          							

                                                            

                                                            

                                                            

                                                            

                                          | | | | | | | |

Kurseinheit 5

Die Themen heute

- ▶ Wie kamen Sie mit der Bausteintabelle zurecht?
- ▶ Ihre Erfahrungen beim Einkaufen
- ▶ Energieärmer essen: Clevere Alternativen
- ▶ Essen und Trinken im Alltag:
Ihre Beobachtungen
- ▶ Wo sehen Sie Veränderungsbedarf?
Was könnten Sie ändern?
- ▶ Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten



Essen und Trinken im Alltag (1)



„Jetzt brauch ich etwas!“



„Schon wieder zu spät!“



„Endlich Abend!“



„Eigentlich habe ich ja keinen Hunger, aber es ist einfach zu verlockend!“

Essen und Trinken im Alltag (2)



„Ich muss die Zeit nutzen!“

„Eigentlich wär ich
ja satt ...“



„Das hab ich
mir verdient!“



„Ich hab noch
was Gutes!“

Essen und Trinken im Alltag (3)

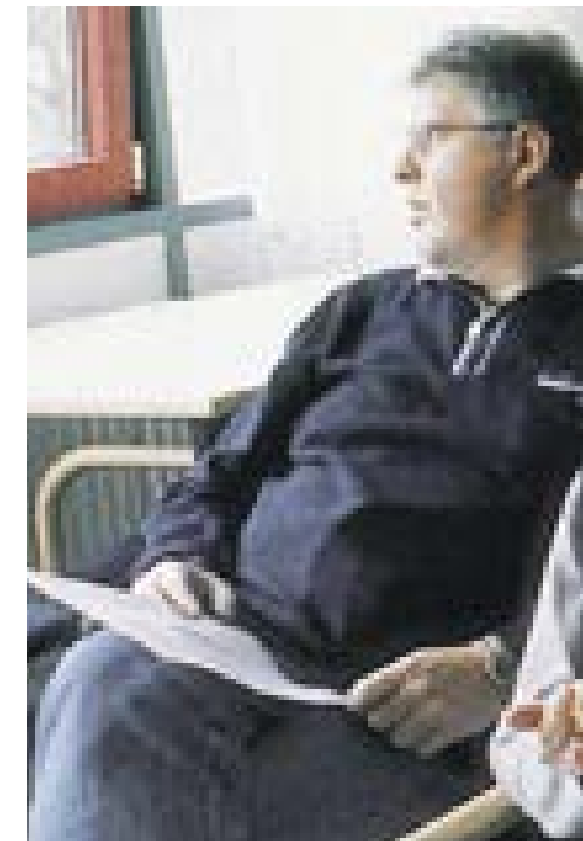


„Ich mach mir
solche Sorgen ...“

„Habe ich mich heute
wieder geärgert ...“



„Heute kommt aber
auch alles wieder
zusammen!“



„Was könnte
ich bloß machen,
mir ist langweilig!“

Essen und Trinken im Alltag (4)

„Warum eigentlich nicht?“



„Ist da nicht noch etwas übrig?“



„Also gut, noch eins ...“



„Heute schmeckt's!“



Ihr Essen und Trinken unter die Lupe genommen

Was essen Sie?

► Lebensmittel

Wie viel?

► Menge

Wann essen Sie?

► Zeitpunkt

Wo, unter welchen Umständen?

► Umstände

Welche Beweggründe?

► Beweggründe

Wann sind Sie mit Ihrem Essverhalten zufrieden/ unzufrieden?

► Zufriedenheit



Ihre Essgewohnheiten

Was wollen Sie beibehalten?



Was wollen Sie ändern?

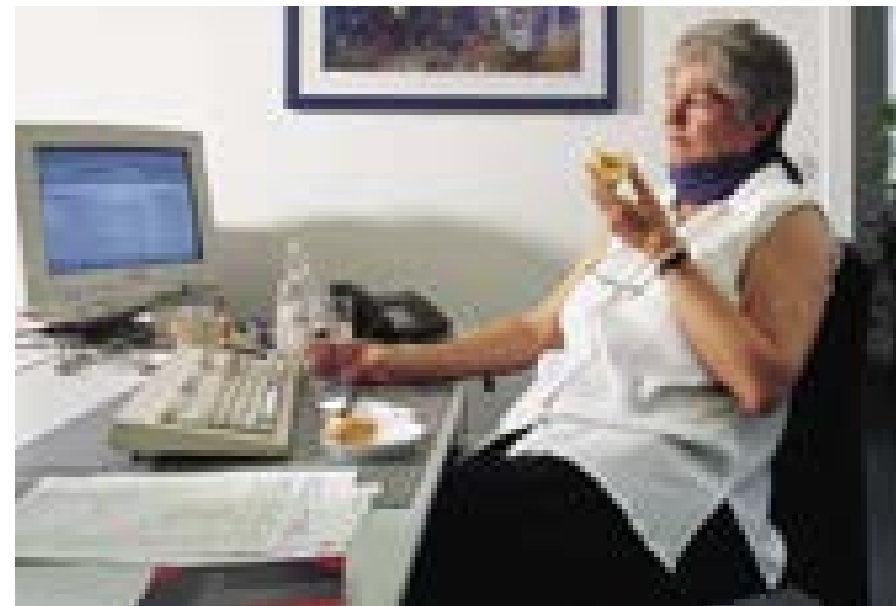
Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten (1)

**Essen und Trinken
besser planen**



Gezielter einkaufen

**Speisen
günstiger
zubereiten**



**Kalorienarme Snacks,
Rohkost für zwischen-
durch wählen**

Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten (2)



„Nein“ sagen können

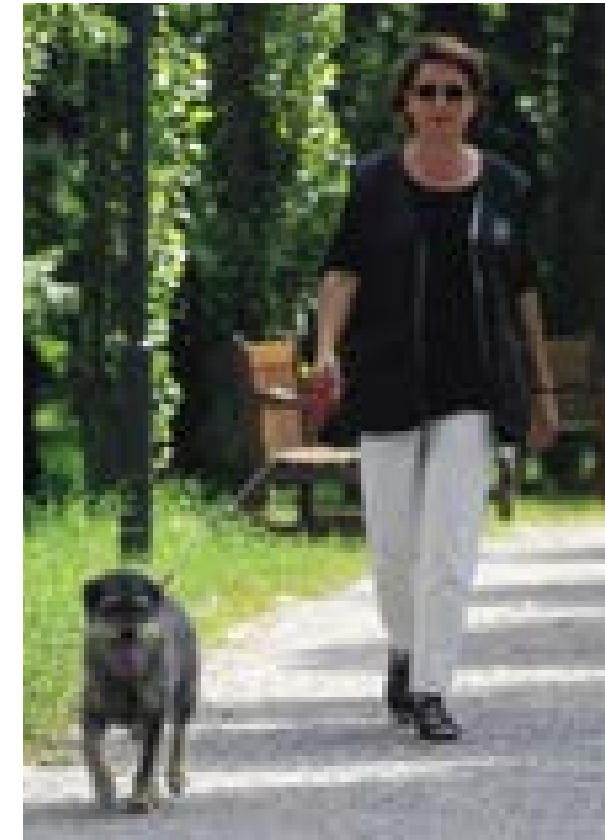
**Nicht immer
alles aufessen**



**Sich für das Essen
Zeit nehmen**

Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten (3)

**Anders mit
Frust, Langeweile ...**



**... und Stress
umgehen**

**Gemeinsam
Lösungen
suchen**



Sich anders belohnen

Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten (4)



**Nicht zu streng
mit sich sein**



Flexibel sein

**Andere um
Unterstützung
bitten**

Sich selber Ziele setzen

- ▶ Je konkreter Ihre Ziele, desto besser!
- ▶ Weniger ist manchmal mehr!
- ▶ Stecken Sie sich Ihre Ziele nicht zu hoch!
- ▶ Ziele positiv formulieren!
- ▶ Setzen Sie sich Etappenziele!



Tipps zur Änderung von Essgewohnheiten

Gezielter Einkauf

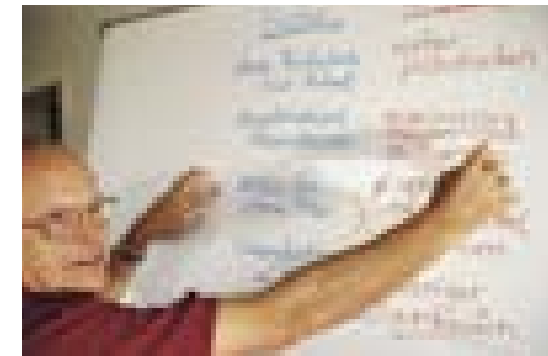
Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Auswahl von Tipps, die Ihnen helfen können, Ihr Essverhalten zu verändern.

- ▶ Um kaloriengünstige Alternativen herauszufinden, schaue ich mir die Angaben auf dem Etikett genau an oder verwende die Bausteintabelle.
- ▶ Ich schreibe mir vor dem Einkauf einen Einkaufszettel.
- ▶ Ich gehe möglichst nur dann einkaufen, wenn ich nicht hungrig bin (am besten nach einer Hauptmahlzeit).
- ▶ Ich lege keine Vorräte für Süßigkeiten oder Knabbereien an.
- ▶ Besonders an der Käse-, Wurst- oder Fleischtheke beachte ich in Zukunft die Angaben zum Fettgehalt.



Mahlzeiten gezielter planen

- ▶ Ich verteile meine Mahlzeiten besser über den Tag.
- ▶ Ich reserviere in meinem Tagesablauf genügend Zeit für Frühstück, Mittag- und Abendessen.
- ▶ Ich versuche, die Abstände zwischen den Mahlzeiten nicht zu groß werden zu lassen, um Heißhungeranfälle zu vermeiden.
- ▶ Ich nehme für meinen kleinen Hunger zwischendurch etwas mit (z.B. Obst).
- ▶ Am Abend nehme ich nur noch eine kleine Mahlzeit zu mir.
- ▶ Ich vermeide Nebentätigkeiten beim Essen (z.B. fernsehen) und kümmere mich darum, dass ich beim Essen ungestört bin (z.B. kein Handy am Tisch).



Nicht so streng mit sich sein und flexibel bleiben

- ▶ Keine Regel ohne Ausnahme: Ich lasse Ausnahmen zu und gönne mir bewusst ab und zu etwas, was für's Abnehmen eher ungünstig ist.
- ▶ Bei einer Feier gönne ich mir einmal auch etwas Gutes, ohne dauernd an mein Gewicht zu denken.



Andere um Unterstützung bitten

- ▶ Ich versuche mir im Familien- und Bekanntenkreis Unterstützung einzuholen, die mir hilft, mich gesünder zu ernähren und Gewicht abzunehmen.
- ▶ Ich versuche, meinen Partner dafür zu gewinnen, dass er bei Festen/Feiern oder beim Essen im Restaurant auch gesunde Alternativen auswählt. Dann fällt mir mein Vorhaben leichter.



Änderungen von Essgewohnheiten: Das nehme ich mir bis zum Ende des Kurses vor

Datum: 3. August



► Ich stehe etwas früher auf und gehe nicht ohne Frühstück aus dem Haus.

► Am späten Vormittag esse ich etwas Kleines, z.B. einen Apfel, um Heißhunger vor dem Mittagessen zu vermeiden.

► In der Kantine werde ich in Zukunft auf kleinere Portionen achten. Ich sage dem Koch, Herrn Müller, er soll mir nicht immer so große Portionen schöpfen.

► Wenn ich satt bin, will ich auch etwas auf dem Teller liegen lassen können.

► Ich nehme das Angebot meiner Frau an, gemeinsam mit ihr abzunehmen.

Kurseinheit 6

Die Themen heute

- ▶ Ihre Essgewohnheiten verändern:
Was haben Sie sich vorgenommen?
- ▶ Wer kann Ihnen im Alltag beim
Umgang mit dem Diabetes helfen?
- ▶ Warum sich körperliche
Bewegung bei Diabetes lohnt
- ▶ Welche körperlichen Aktivitäten sind
sinnvoll?
- ▶ Wie aktiv sind Sie im Alltag?



Gemeinsam geht vieles leichter

Im Alltag mit Diabetes gut zurechtkommen:

- ▶ Wer kann Sie unterstützen?
- ▶ Wobei hätten Sie gerne Unterstützung?
- ▶ Wie könnte diese Unterstützung aussehen?
- ▶ Was könnten Sie tun, um diese Unterstützung zu bekommen?



Körperliche Bewegung im Alltag

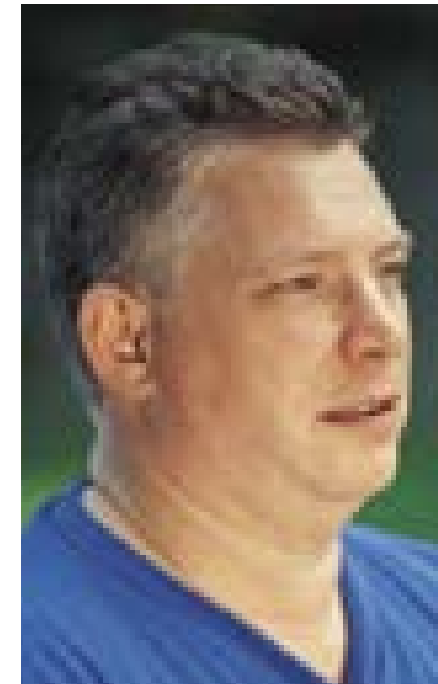
„Ich bin beruflich und in meinem Haushalt ziemlich beansprucht. Und jetzt soll ich mich noch mehr bewegen?“



„Ich halte mich für einen sportlichen Menschen. Ohne Bewegung würde mir etwas fehlen.“



„Ich habe früher sehr viel Sport getrieben und sogar Wettkämpfe bestritten. Und jetzt? Ich bewege mich sehr wenig!“



„Oft kann ich mich nicht so viel bewegen, wie ich gerne möchte.“



So viel Energie verbrauchen Sie etwa in einer Stunde ...

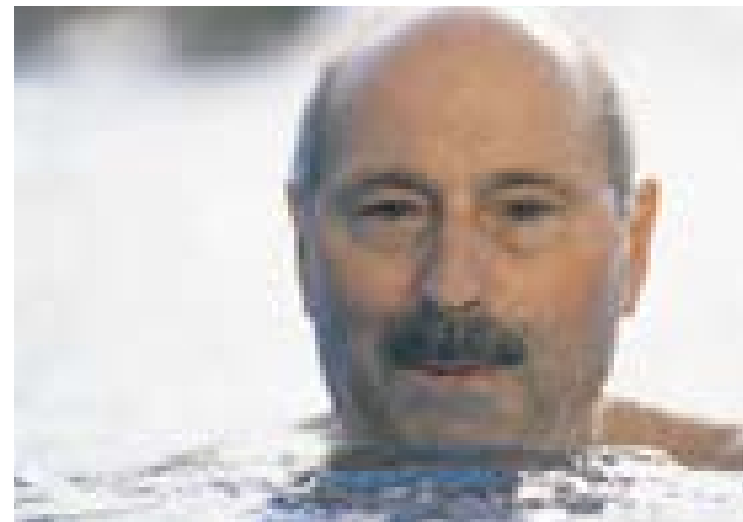
Zum Vergleich:
enthält ca. 530 kcal



ca. 40–50 kcal



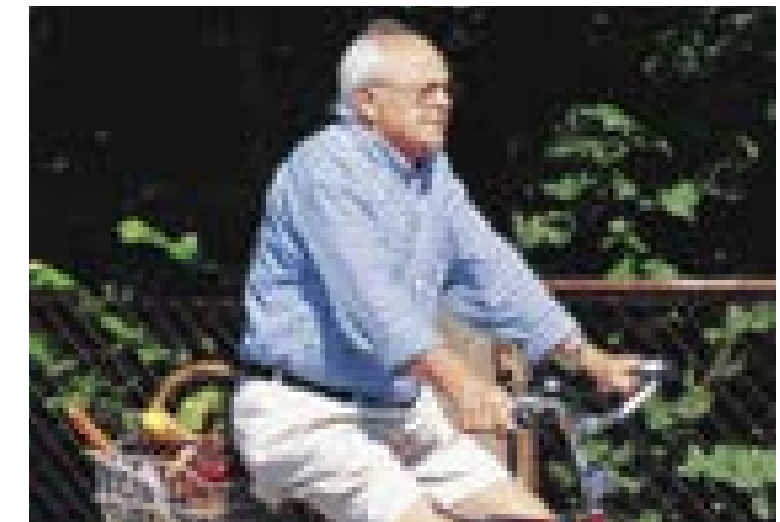
ca. 100 kcal



ca. 400–600 kcal

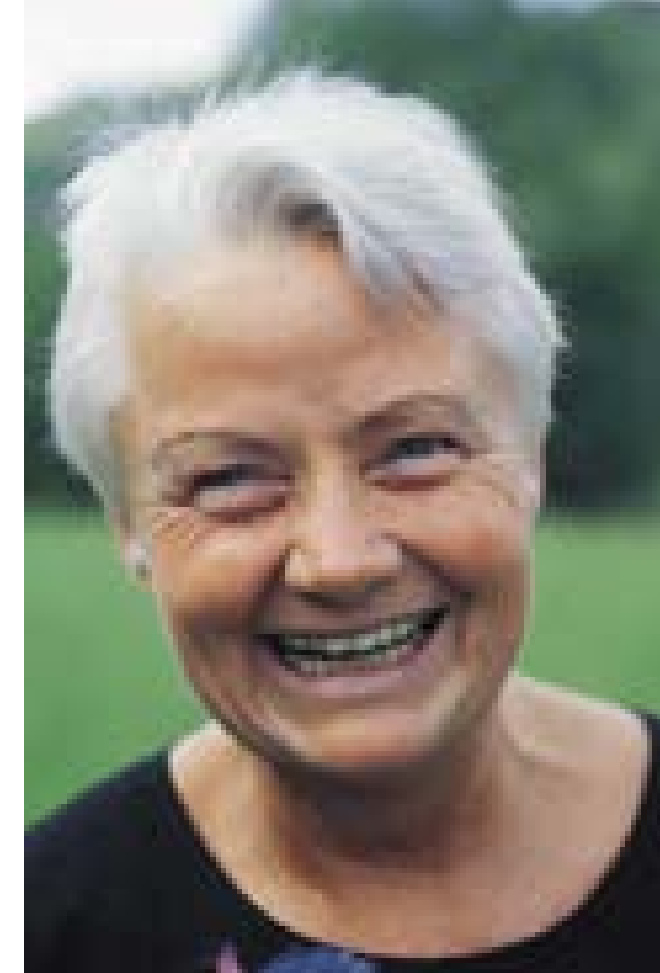
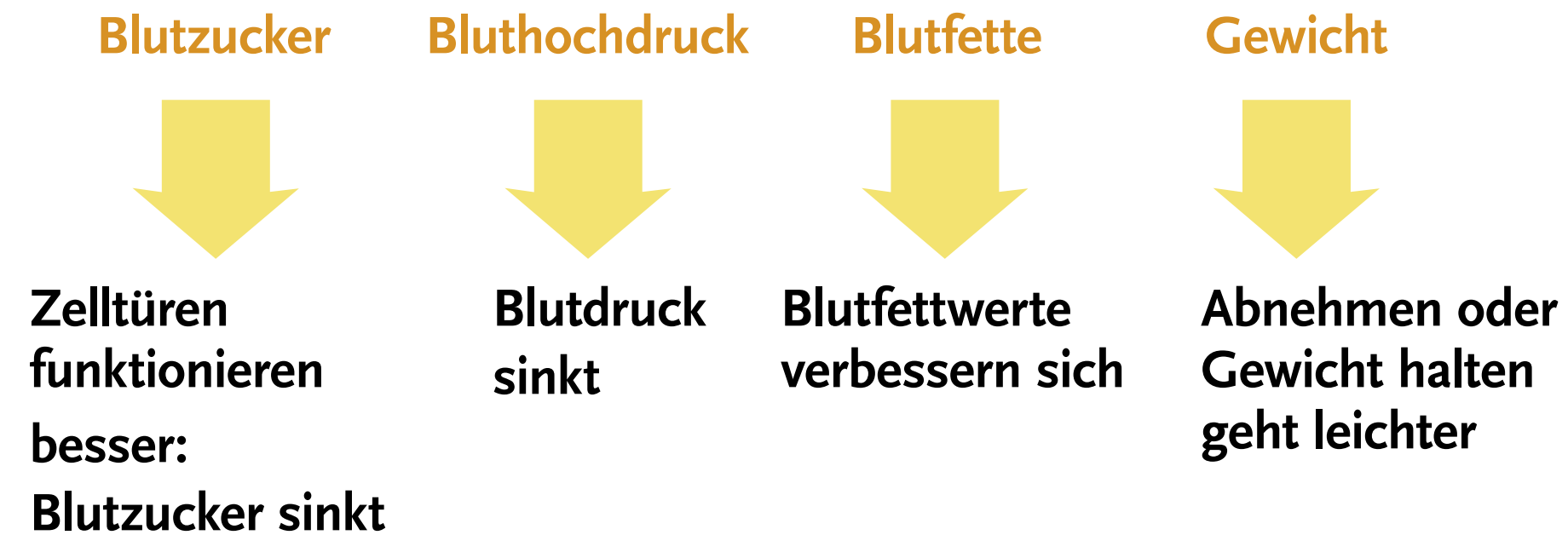


ca. 200–400 kcal



ca. 200–400 kcal

Vorteile von Bewegung bei Diabetes



Sich wohler fühlen



Fitness

- ▶ Mehr Ausdauer
- ▶ Mehr Beweglichkeit



Geselligkeit

- ▶ Mit Freunden, Bekannten etwas unternehmen



Mehr Lebensfreude

- ▶ Besseres Wohlbefinden
- ▶ Mehr „Schwung“
- ▶ Ausgleich bei Stress

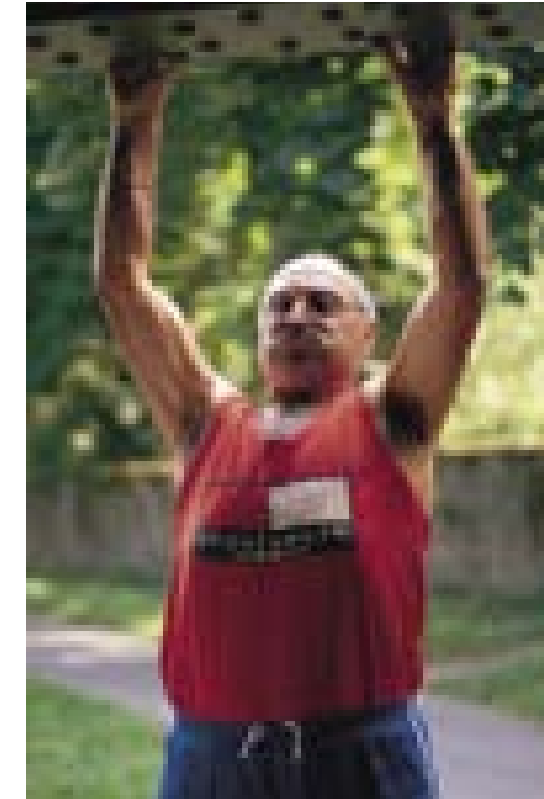
Tipps zur körperlichen Bewegung



**Lieber wenig,
dafür regelmäßig ...**



**Gemeinsam geht's leichter,
Bewegung soll Spaß machen.**



... als viel und selten.

 **Allerdings ist Krafttraining eine hervorragende
Ergänzung zum Ausdauertraining.**

Günstig: Ausdauersportarten



Schwimmen



Wandern

Je nach Fitness
langsam steigern auf
je 30–60 Minuten an
3–4 Tagen pro Woche,
insgesamt möglichst
150 Minuten

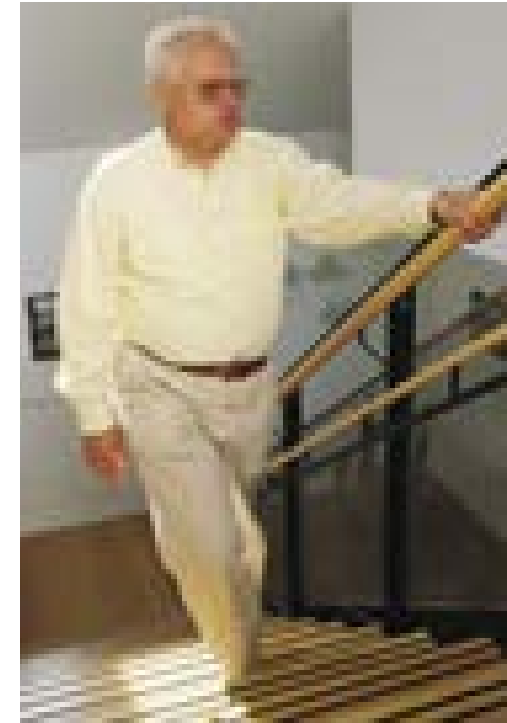


Rad fahren



Gymnastik

Körperliche Bewegung im Alltag



Im Alltag gibt es
viele Möglichkeiten,
körperlich aktiv
zu sein



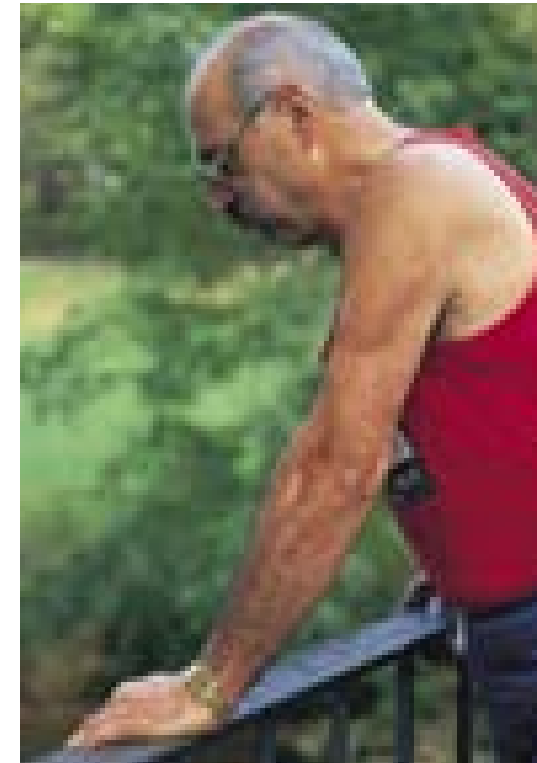
Anzeichen von Überanstrengung



**Schmerzen
(Muskeln, Gelenke)**



Schwindelgefühl



**Unruhige,
hechelnde Atmung**



Starkes Schwitzen

So messen Sie Ihren Puls

- ▶ Zeige- und Mittelfinger mit wenig Druck an die Daumenseite der anderen Hand legen, Puls spüren



- oder
- ▶ Zeige- und Mittelfinger mit wenig Druck unterhalb des Kiefers auflegen, Puls spüren



- ▶ Auf die Uhr schauen und in den nächsten 10 Sekunden die Pulsschläge zählen
- ▶ Zahl der Pulsschläge mit „6“ multiplizieren

- ! Puls gleich nach der Bewegung messen.
- Wenn Puls anfangs höher als 180 minus Lebensalter: **Überanstrengung**

Daran sollten Sie auch denken

Bei Begleiterkrankungen ...

- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Gelenkerkrankungen
- ▶ Folgeerkrankungen des Diabetes (v.a. auch Augenerkrankungen)



... Art und Ausmaß der körperlichen Bewegung mit Arzt besprechen

Bei hohem Blutzucker ...

- ▶ mit Azeton oder Harnzuckerwerten über 2–3 %



... keine oder nur wenig Bewegung

Daran sollten Sie auch denken

Bei Behandlung mit insulinfreisetzenden Tabletten ...



... Risiko von Unterzuckerungen berücksichtigen

Bei Fußproblemen ...



... an Füße denken

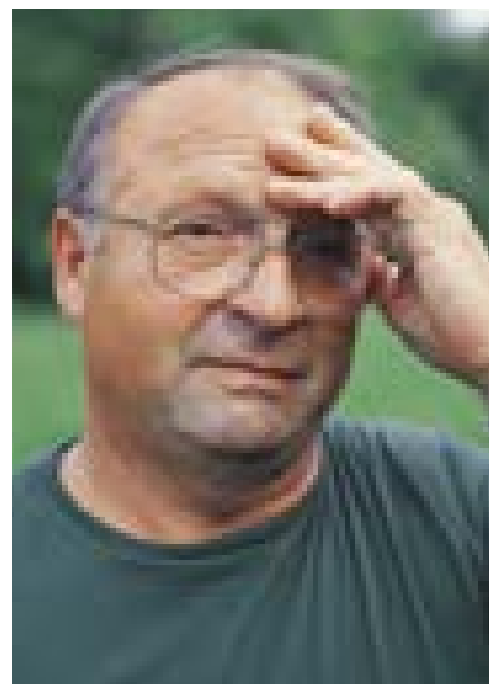
- ▶ Besonders auf gutes Schuhwerk achten
- ▶ Im Schwimmbad empfehlen sich Badeschuhe

Wie aktiv sind Sie in Ihrem Alltag?

- ▶ Bewegen Sie sich in Ihrem Alltag viel? Treiben Sie Sport?
- ▶ Haben Sie Freude an Bewegung?
- ▶ Was hindert Sie an regelmäßiger körperlicher Aktivität?
- ▶ Welche Art von Bewegung, Sport hat Ihnen früher Spaß gemacht?



Los geht's!



**Der erste Schritt ist immer
der schwerste!**



**Was nehmen
Sie sich vor?**

**Wann
starten
Sie?**



Gemeinsam körperlich aktiv sein

- ▶ Mit wem könnten Sie gemeinsam körperlich aktiv werden?
 - ▶ Angehörige
 - ▶ Freunde/Bekannte
 - ▶ Nachbarn
 - ▶ Kollegen
- ▶ Welche Aktivitäten würden sich anbieten?
- ▶ Was müssten Sie tun, damit diese Aktivitäten auch tatsächlich zustande kommen?



Meine körperlichen Aktivitäten im Alltag

Datum: 5. August

Uhrzeit	Meine körperlichen Aktivitäten	Wie lange?
7.30	Mit dem Fahrrad zur Arbeit, dann sitzende Tätigkeit	15 Minuten
12.30	Mittagspause: mit Kollegen in die Stadt	20 Minuten
17.00	Heimfahrt mit dem Fahrrad	15 Minuten
17.30	Mit dem Hund zur Post, Briefe einwerfen	20 Minuten
19.00	Gartenarbeit (Gras mähen, Sträucher schneiden)	60 Minuten
Schritte		<u>4200</u> Schritte
Bewegungskalorien		<u>550</u> kcal

Heute war ich mit meinem Bewegungspensum ...



sehr zufrieden



eher zufrieden



eher unzufrieden



sehr unzufrieden (bitte ankreuzen)

Kurseinheit 7

Die Themen heute

- ▶ Körperliche Bewegung in Ihrem Alltag:
Was haben Sie gemacht?
- ▶ Was sind Ihre Ziele?
- ▶ Was hat Diabetes mit Ihren Füßen zu tun?
- ▶ Wie Sie Fußprobleme aufgrund des
Diabetes vermeiden können
- ▶ Diabetes und Beruf
- ▶ Gibt es wegen Diabetes Einschränkungen
der Fahrtauglichkeit?
- ▶ Vor- und Nachteile des
Schwerbehindertenausweises

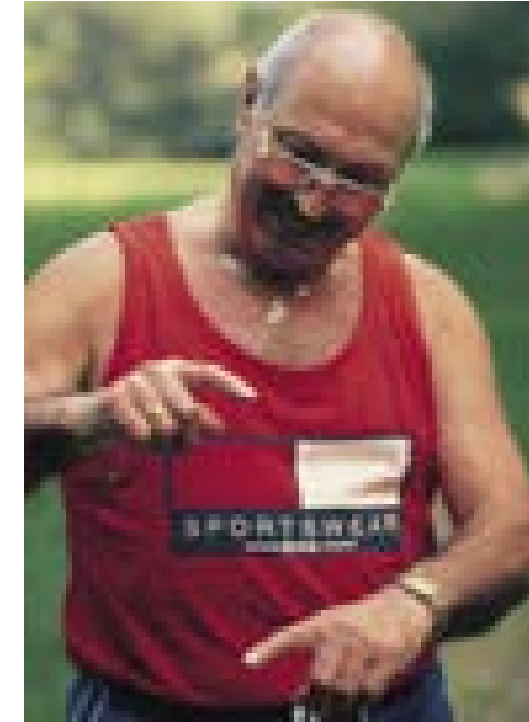


Körperliche Bewegung unter die Lupe genommen

Was haben Sie gemacht? Wie viel haben Sie sich körperlich bewegt?



Hat es geklappt?



Wie zufrieden sind Sie damit?

Wer könnte mitmachen?



Haben Sie Ideen, wie Sie sich zukünftig mehr bewegen könnten?

Diabetes und Ihre Füße



„Muss ich wegen Diabetes alle meine Schuhe wegwerfen und neue einkaufen?“

„Warum sind denn ausgerechnet die Füße bei Diabetes besonders gefährdet?“



„Nie wieder barfuß laufen?“



„Druckstellen oder Hornhaut am Fuß – das kommt schon mal vor! Was ist daran so schlimm?“



„Ich wasche regelmäßig meine Füße. Reicht das nicht?“

Unsere Füße ...



... müssen manchmal viel ertragen.



... müssen viel tragen.



... werden oft nicht genug beachtet.

 **Erst bei Fußproblemen wird ihre Bedeutung deutlich!**

Warum sind die Füße bei Diabetes gefährdet?



Schlechtere Durchblutung

Wunden heilen schlechter

Verletzungen oder Druckstellen
tun nicht weh

Anzeichen von Nervenstörungen (Neuropathie)

**Trockene,
rissige Haut**

Ruhschmerz

Kribbeln

**Eingeschränktes
Schmerzempfinden**



**Verlust
des Schwitzens**

Taubheitsgefühl

**Eingeschränktes
Temperaturempfinden**

So stellt Ihr Arzt frühzeitig Veränderungen der Nerven fest

**Spüren Sie den
Nylonfaden an Ihrer
Fußsohle?**



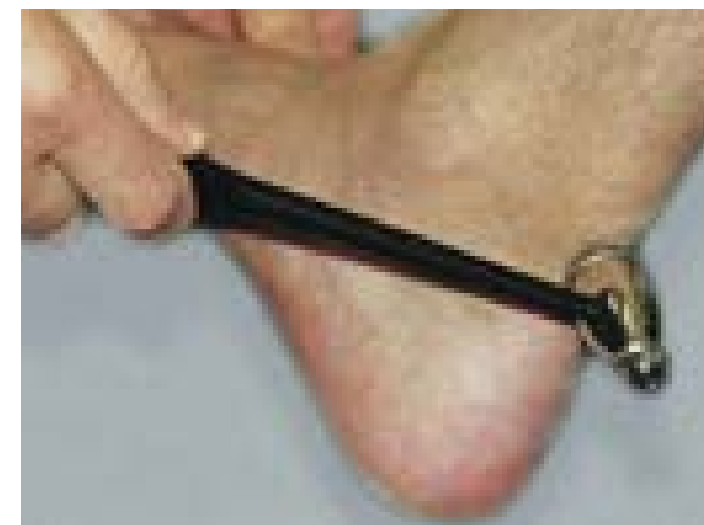
**Spüren Sie die
Vibrationen der
Stimmgabel?**



**Spüren Sie
Veränderungen
der Temperatur?**



**Sind Ihre Reflexe
auslösbar?**



Anzeichen von Durchblutungsstörungen an den Beinen (arterielle Verschlusskrankheit)

**Wadenkrämpfe und
Schmerzen nach
kurzen Gehstrecken**

**Linderung durch
Stehenbleiben**



**Blasse,
dünne Haut**

**Schwere,
kraftlose Beine**

So stellt Ihr Arzt Durchblutungsstörungen fest

**Sind Farbe und
Temperatur Ihrer
Füße normal?**



**Sind Ihre
Fußpulse tastbar?**



**Ist die Durchblutung
Ihrer Füße in Ordnung
(Doppleruntersuchung)?**



Wie gefährdet sind Ihre Füße?

Die Beantwortung der nachfolgenden Fragen hilft Ihnen, die Gefährdung Ihrer Füße einschätzen zu können. Die Angaben aus dem Gesundheits-Pass Diabetes können Ihnen dabei eine Hilfe sein.



Bitte ankreuzen
Nein Ja

Wurde bei Ihnen eine diabetesbedingte Nervenerkrankung an den Beinen festgestellt (Neuropathie)?	0	<input checked="" type="checkbox"/>
Wurde bei Ihnen eine Durchblutungsstörung an den Beinen festgestellt?	0	<input checked="" type="checkbox"/>
Hatten Sie schon einmal ein schlecht heilendes Geschwür am Fuß?	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Wurde bei Ihnen eine Amputation an den Füßen vorgenommen?	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Liegt bei Ihnen eine schwerwiegende Fehlstellung oder Verformung an den Füßen vor (z. B. Hammer-, Krallenzehen)?	<input checked="" type="checkbox"/>	2

Ihre Punktzahl: 2

Auflösung

0 Risikogruppe 1

Geringes Risiko,
aufgepasst: auf die Füße achten.

1 Risikogruppe 2

Hohes Risiko,
besonders auf die Füße achten.

☒ und mehr Risikogruppe 3

Sehr hohes Risiko,
Ihre Füße sind stark gefährdet.
Achtung!

Wie gefährdet sind Ihre Füße?



**0 Punkte –
geringes
Risiko**

Sie können Fußprobleme
noch rechtzeitig bemerken.

- ▶ Achten Sie auf Ihre Füße

Risikogruppe 1



**1 Punkt –
hohes Risiko**

Sie können Fußprobleme nur
noch eingeschränkt bemerken.

- ▶ Kontrollieren Sie deshalb
besonders sorgfältig Ihre Füße

Risikogruppe 2



**2 und mehr Punkte –
sehr hohes Risiko**

Sie können Fußprobleme nur noch sehr
eingeschränkt bemerken und haben bereits ein
Fußproblem.

- ▶ Achten Sie auf kleinste Anzeichen eines
Fußproblems oder auf eine Verschlimmerung.
Reagieren Sie schnell und suchen Sie Hilfe
bei einem Spezialisten für Fußprobleme

Risikogruppe 3

Ein guter Schuh – von außen betrachtet

Weiches Obermaterial

Ausreichend Platz auch für Zehen

Keine Vorderkappe



Kein hoher Absatz

Gibt der Ferse festen Halt

Lässt sich nicht leicht verdrehen

Schuhsohle nicht zu biegsam

**! Ein guter Schuh ist weich und
● bietet dem Fuß genügend Platz.**

Passt der Schuh?

- ▶ Den Umriss des Fußes auf einem Blatt Papier nachzeichnen!
- ▶ Ausschneiden!
- ▶ Passt der ausgeschnittene Fußumriss ohne Probleme in den Schuh?

 **Auf genügend Platz
in den Schuhen achten.**



Ein guter Schuh – von innen befühlt

Keine harten Nähte und Ösen



Innenfutter nicht zerrissen



Weicher Innenschuh

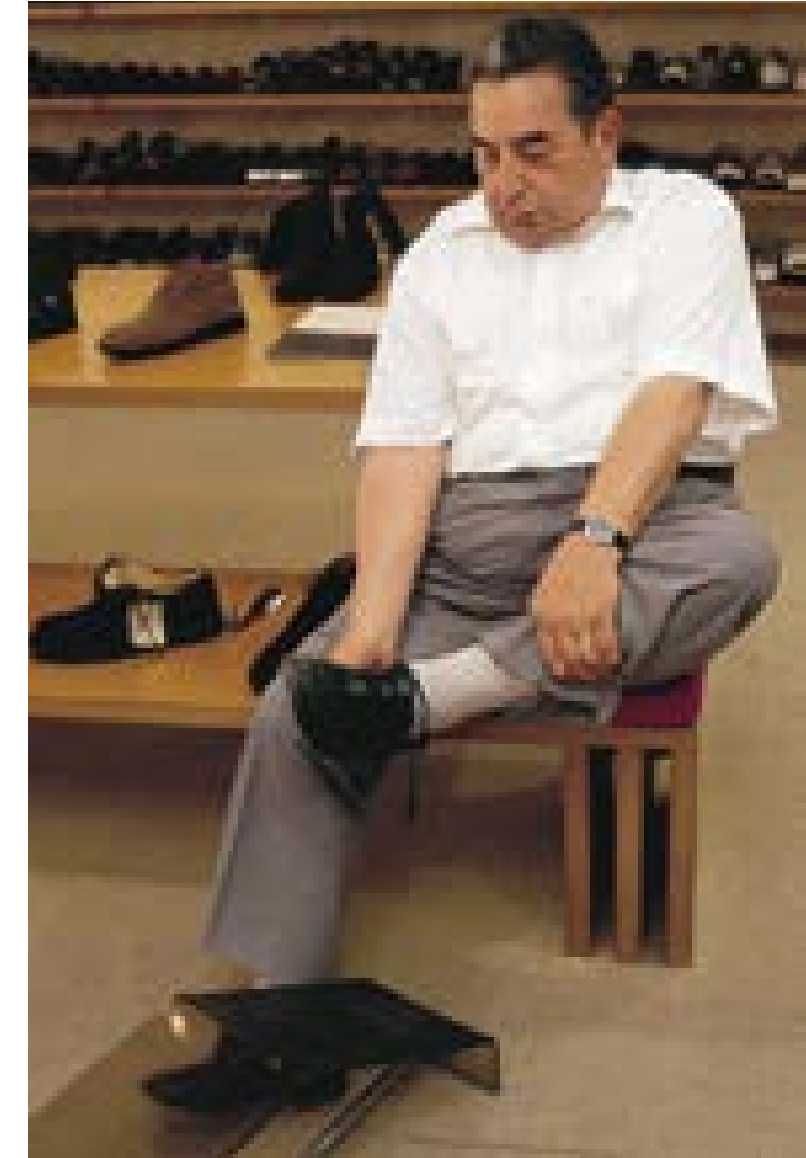
Keine harten Übergänge

Kein vorgefertigtes Fußbett

 Ein guter Schuh hat keine Stellen,
 die zu Reibung oder Druck führen.

Beim Schuhkauf

- ▶ Strümpfe anziehen, die Sie später im Schuh tragen
- ▶ Schuhe am besten nachmittags kaufen
- ▶ Schuhe vorsichtig einlaufen



 **Gönnen Sie Ihren Füßen
bequeme Schuhe.**

Gute Strümpfe

Kein fester Gummizug

Keine dicken Nähte

**Atmungsaktives Material,
z.B. (Baum-)Wolle,
keine Kunstfaser**

Keine gestopften Strümpfe

Nicht zu groß


-  **Strümpfe täglich wechseln.**
-  **Auf Blut- oder Sekretsuren achten.**



Die Füße täglich kontrollieren: Ansehen und betasten

- ▶ Geschwollene Füße?
- ▶ Druckstellen?
- ▶ Anzeichen einer Entzündung?
(Rötung, Schwellung, Eiter)
- ▶ Hornhautschwielen, Blasen,
Hühneraugen oder Verletzungen?
- ▶ Rissige, trockene Haut?
- ▶ Haut zwischen den Zehen intakt?
- ▶ Eingewachsene Nägel?



 **Spiegel verwenden oder andere Personen den Fuß betrachten lassen, wenn Sie Ihre Fußsohle nicht mehr sehen können.**



Richtige Fußwäsche

- ▶ Wassertemperatur unter 37 Grad
(falls nötig mit Thermometer überprüfen)
- ▶ Lieber kurz als zu lange baden, sonst weicht die Haut auf
- ▶ Weiche Waschlappen benutzen, keine Bürsten oder Massagehandschuhe verwenden
- ▶ Gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen



 **Milde Seife benutzen und auf richtige Hautpflegeprodukte achten.**

Richtige Pflege der Fußnägel

**Nägel gerade
anstatt rund feilen**

**Nägel sollen
mit der Zehenkuppe
gerade abschließen**

**Mit Sandpapier- oder
Keramikfeile Nägel kürzen**



Alle Gegenstände zur Fußpflege aus Metall
sind für Sie gefährlich:

- ▶ Scheren
- ▶ Zangen
- ▶ Knipser
- ▶ Spitze Feilen
- ▶ Hornhautraspeln

**Eingewachsene Nägel sollte nur
der Fachmann (z.B. Podologe/-in, medizinische/r
Fußpfleger/-in DDG) behandeln.**

Was tun bei Hornhaut?

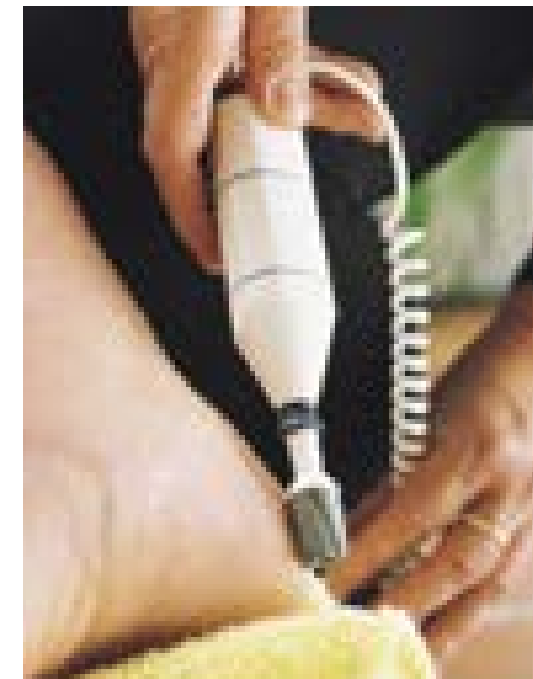
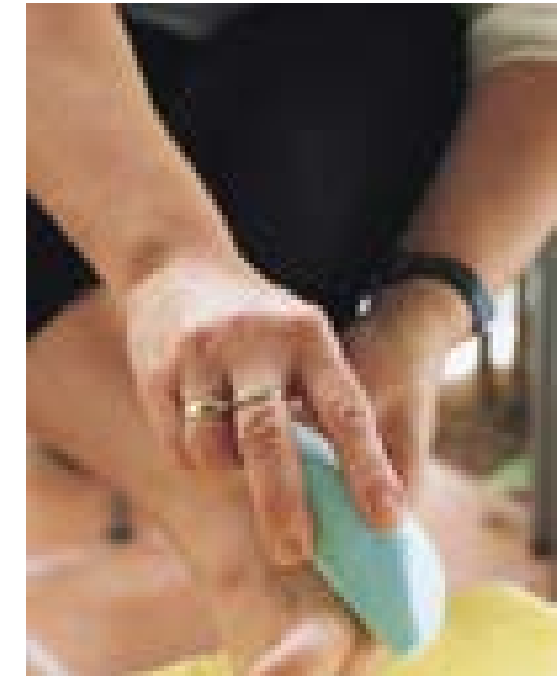
- ▶ Hornhaut ist immer die Folge von Druck: nach der Ursache forschen! Passt der Schuh?
- ▶ Mit natürlichem Bimsstein oder einem elektrischen Fußpflegegerät die Hornhaut entfernen


Achtung!

Bei älteren Geräten besteht Verbrennungsgefahr

Nicht benutzen:

Hornhautsalben, Tinkturen oder Materialien aus Metall (z.B. Hornhauthobel)



 Hornhaut sollte entfernt werden, da sie auf gesundes Gewebe drückt und rissig werden kann.

Was tun bei Hühneraugen?

- ▶ Die Hornhaut um das Hühnerauge nach dem Fußbad vorsichtig mit einem Bimsstein entfernen
- ▶ Der Kern löst sich von allein – Geduld haben!
- ▶ Auf genügend Platz in den Schuhen achten

Achtung!

Keine Hühneraugentinktur oder -pflaster benutzen

Keine Materialien aus Metall verwenden (z. B. Hornhautraspel)



Bei Bedarf die Hilfe eines/r Podologen/in oder eines/r medizinischen Fußpflegers/in DDG in Anspruch nehmen.

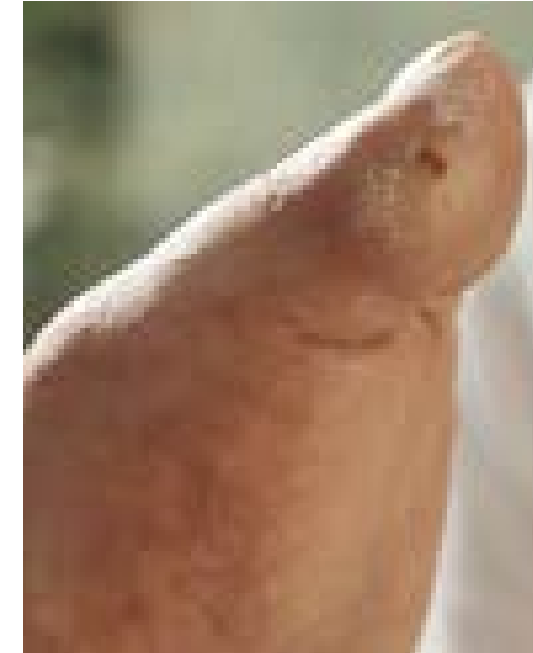
Was tun bei Verletzungen am Fuß?

- ▶ Die Wunde mit farblosem Desinfektionsmittel behandeln
- ▶ Atmungsaktives Pflaster oder Verband verwenden – kein Sprühpflaster
- ▶ Verletzungsstelle nicht mehr belasten

Achtung!

Bei Rötungen, Schwellungen, Eiterbildung oder Fieber unbedingt Arzt aufsuchen

Bei Neuropathie in jedem Fall Arzt aufsuchen



! Auch kleinste Wunden und Verletzungen ernst nehmen – selbst wenn sie nicht wehtun.

Typ-2-Diabetes und Beruf

Ohne Insulin

- ▶ Personen mit Typ-2-Diabetes ohne Insulin können jeden Beruf ausüben
- ▶ Wenn Sie mit insulinfreisetzenden Tabletten behandelt werden:

Vorsicht! Unterzuckerungsgefahr

bei

- ▶ Personenbeförderung
- ▶ Tätigkeiten mit Absturzgefahr
- ▶ verantwortlichen Überwachungstätigkeiten



Typ-2-Diabetes und Beruf

Mit Insulin

- ▶ Personen mit Typ-2-Diabetes, die Insulin spritzen, haben ein erhöhtes Risiko für Unterzuckerungen.
- ▶ Daher berufliche Einschränkungen bei Berufen mit:
 - ▶ Personenbeförderung (z.B. Bus- oder Taxifahrer, Lokomotivführer, Piloten)
 - ▶ Führen von Fahrzeugen über 3,5 t (Klasse C, D)
Ausnahme: bei guten Stoffwechselwerten (ärztlich bescheinigt)
 - ▶ Dienst mit der Waffe



Typ-2-Diabetes und Führerschein

Einschränkungen der Fahrtauglichkeit sind möglich durch:

- ▶ Unterzuckerungen
(z.B. Bewusstseinstrübungen)
- ▶ Überzuckerungen
(z.B. Schwäche, Übelkeit)
- ▶ Folgeerkrankungen
(z.B. Sehstörungen)
- ▶ Begleiterkrankungen
(z.B. Bluthochdruck)
- ▶ Therapieumstellungen nach
Blutzuckerentgleisung
(z.B. Umstellung auf Insulin)



Typ-2-Diabetes und Führerschein

Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen

Ohne Insulin



Keine Einschränkungen

Aber Unterzuckerungsgefahr
bei Behandlung mit insulin-
freisetzenden Tabletten

Mit Insulin



Einschränkungen wegen Unterzuckerungsgefahr

Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen
ab 3,5 t oder für Fahrgastbeförderung unter
bestimmten Voraussetzungen möglich

Welche Vorteile bietet ein Schwerbehindertenausweis?

Schwerbehindertenausweis: bei einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50

Altersrente

Besondere Hilfen bei folgenden „Merkzeichen“:

z.B. G = Gehbehinderung
aG = außergewöhnliche Gehbehinderung
H = hilflos
Bl = blind
RF = Befreiung von Rundfunkgebühren



Steuerfreibeträge

Nachteilsausgleich im Arbeitsleben

- ▶ Kündigungsschutz
- ▶ Zusatzurlaub
- ▶ Freistellung von Mehrarbeit
- ▶ Umschulung/Fortbildung
- ▶ Behindertengerechter Arbeitsplatz

Gleichstellung: ab einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 30 möglich

Wonach bemisst sich der Grad der Behinderung (GdB) bei Diabetes

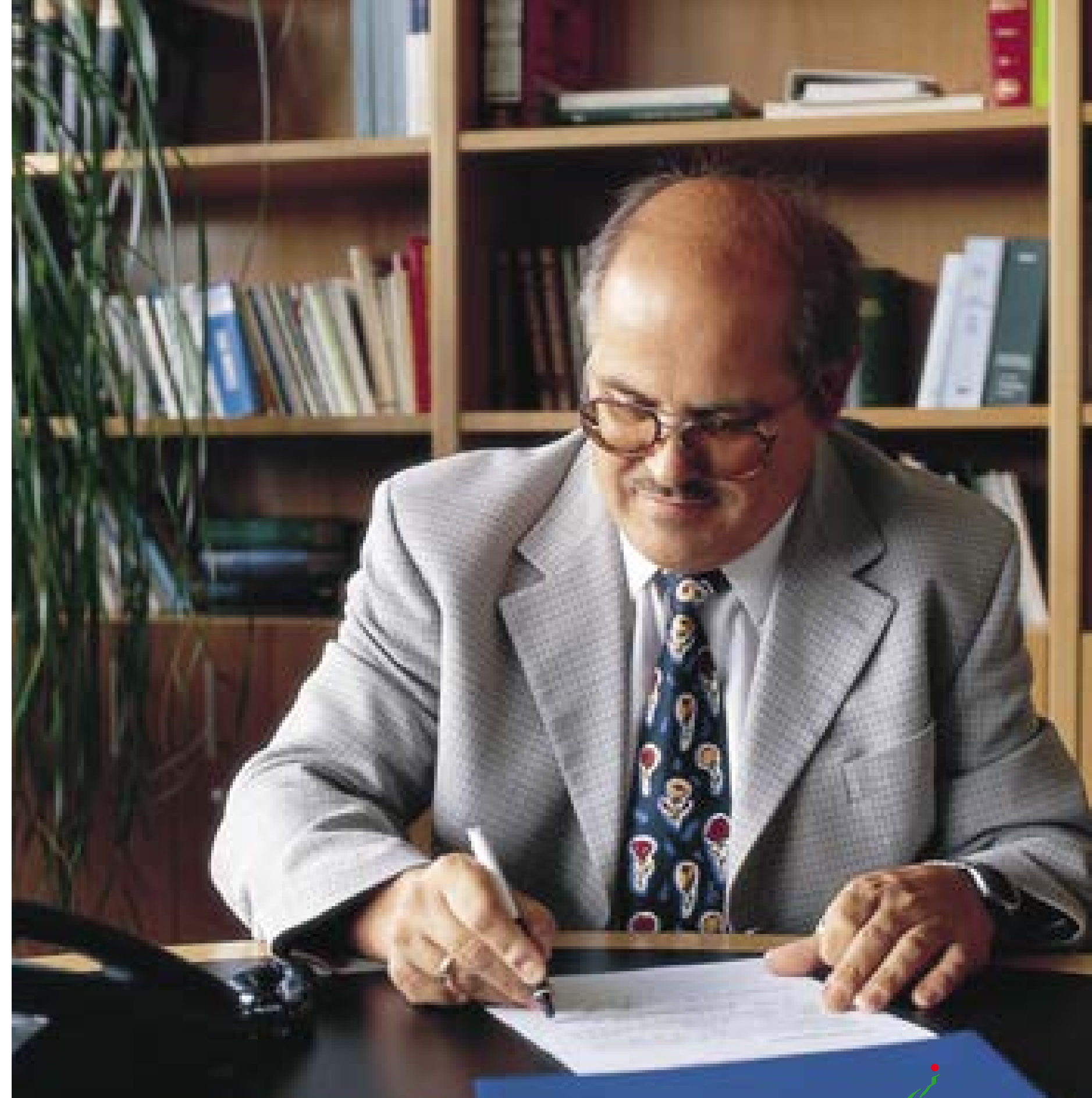
So wird der Grad der Schädigungsfolgen (GdS) bzw. Grad der Behinderung (GdB) bei Diabetes beurteilt:

	GdS bzw. GdB
... wenn aufgrund der Therapieform keine Unterzuckerungsgefahr und keine Beeinträchtigung der Lebensführung besteht	0
... wenn aufgrund der Therapieform eine Unterzuckerungsgefahr sowie Einschnitte in der Lebensführung bestehen	20
... wenn aufgrund der Therapieform eine Unterzuckerungsgefahr besteht, mindestens einmal täglich eine Blutzuckerselbstkontrolle notwendig ist und weitere Einschnitte in der Lebensführung vorliegen	30 – 40
... wenn eine intensivierte Insulintherapie mit Dosisanpassung (mind. 4 Insulininjektionen pro Tag) durchgeführt wird und die Lebensführung durch erhebliche Einschnitte gravierend beeinträchtigt ist	50



Steuerfreibeträge

Grad der Behinderung (GdB)	Jährlicher Steuerfreibetrag
25 – 30	310,– €
35 – 40	430,– €
45 – 50	570,– €
55 – 60	720,– €
65 – 70	890,– €
75 – 80	1.060,– €
85 – 90	1.230,– €
95 – 100	1.420,– €



Was bedeutet „Gleichstellung“?

Grad der Behinderung (GdB)	
50	Schwerbehindertenausweis
30 – 40	Antrag auf Gleichstellung mit Status eines Schwerbehinderten möglich (bei der Agentur für Arbeit) Vorteil: Hilfen zur Sicherung eines Arbeitsplatzes (Kündigungsschutz)
20	
10	



Schwerbehindertenausweis: Pro und Contra

Vorteile

- ▶ Hilfen im Arbeits- und Berufsleben
- ▶ Möglichkeit der Gleichstellung
- ▶ Frühere Rente möglich
- ▶ Steuerliche Vorteile
- ▶ Sonstige Vergünstigungen, Nachteilsausgleiche



Nachteile

- ▶ Probleme bei der Stellensuche möglich
- ▶ Möchte ich als schwerbehindert gelten?
- ▶ Lohnt sich der Aufwand einer Antragstellung?

Ein guter Schuh – außen und innen

Schuhsohle
nicht zu biegsam

Gibt der Ferse
festen Halt

Weiches
Obermaterial

Kein hoher Absatz

Lässt sich nicht
leicht verdrehen

Keine
Vorderkappe

Ausreichend Platz
auch für Zehen



Keine harten
Nähte und Ösen

Weicher
Innenschuh

Keine harten
Übergänge

Innenfutter
nicht zerrissen

Kein vorgefertigtes
Fußbett



Mein Schuh-Check

Überprüfen Sie einmal diejenigen zwei Paar Schuhe, die Sie im Alltag am meisten tragen (Beispiel: Halbschuhe und Hausschuhe)!

Halbschuhe Hausschuhe

Sie	Bitte ankreuzen		Bitte ankreuzen	
	ja	nein	ja	nein
... sind weich und bieten genügend Platz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bieten ausreichend Platz auch für die Zehen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... geben den Füßen einen festen Halt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... haben keine zu hohen Absätze	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... haben einen weichen Innenschuh (keine Nähte oder harten Übergänge)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... haben kein vorgefertigtes Fußbett	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... haben kein zerrissenes Innenfutter	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Einschätzung:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mein Fuß-Check

Beim Ansehen und Betasten meiner Füße bemerke ich

	ja	nein
... Druckstellen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Hornhautschwielen, Blasen, Hühneraugen oder Verletzungen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... eingewachsene Nägel	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... rissige, trockene Haut	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... nicht intakte Haut zwischen den Zehen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... geschwollene Füße	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... Anzeichen einer Entzündung (Rötung, Schwellung, Eiter)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Meine Einschätzung: ☒ ☐

Meine Utensilien zur Fußpflege und -kontrolle:

Was benötige ich noch? (z.B. Spiegel, Bimsstein, Termin mit Podologe/Podologin)

Sandfeile

Fußspiegel mit langem Griff

Kontakt mit Podologin aufnehmen

Was sind Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs?

- ▶ Blutzuckerwerte
- ▶ Blutdruck
- ▶ Gewicht
- ▶ Essen und Trinken
- ▶ Selbstkontrolle
- ▶ Umgang mit den Füßen
- ▶ Kontrolluntersuchungen



... und was wollen Sie sich gönnen?

Meine Ziele für die Zeit nach dem Kurs

Mit diesen Ergebnissen in drei Monaten wäre ich zufrieden:

mein HbA1c: 7,5 %

mein Gewicht: 87 kg

mein Blutdruck: 140/90 mm Hg

58 mmol/mol

Meine Selbstkontrolle

1x pro Woche Gewicht messen

2x pro Woche Blutdruck messen

mindestens 3x pro Woche Blutzucker messen

Mein Essverhalten

Ich gehe immer noch nur mit vorherigem Frühstück morgens aus dem Haus. Für den kleinen Hunger zwischendurch nehme ich etwas mit. Abends ess' ich nur wenig und vermeide Erdnüsse beim Fernsehen.

Meine körperliche Bewegung

Ich wäre zufrieden, wenn ich es schaffen würde, drei Monate bei gutem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren und einmal pro Woche schwimmen zu gehen.

Meine Fußpflege und -kontrolle

Ich möchte, auch wenn meine Füße in Ordnung sind, wenigstens einmal pro Woche meine Füße mit dem Spiegel genau anschauen. Zur Fußpflege benutze ich zukünftig einen natürlichen Bimsstein und eine Sandpapierfeile.



Kurseinheit 8

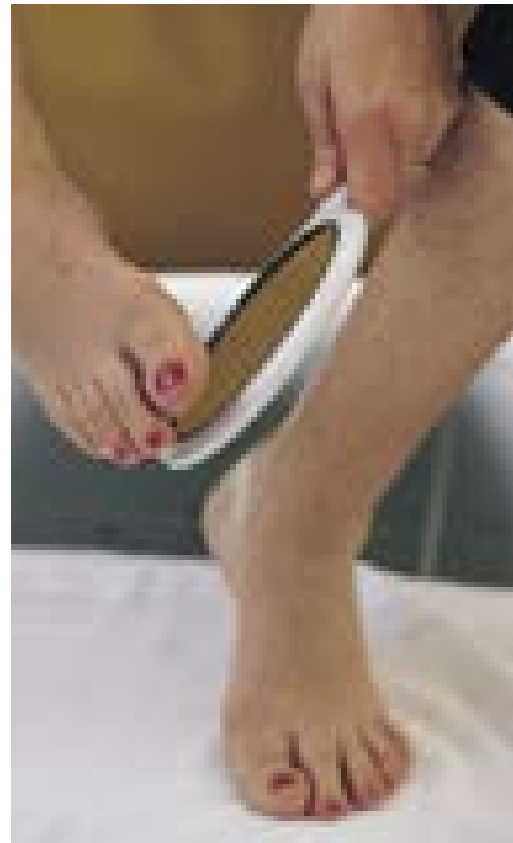
Die Themen heute

- ▶ Ihre Füße, Schuhe und Strümpfe näher betrachtet:
Was ist Ihnen zu Hause aufgefallen?
- ▶ Folgeerkrankungen: Wie vermeiden?
- ▶ Mit welchen Untersuchungen können Folgeerkrankungen
frühzeitig erkannt werden?
- ▶ Ihre Bilanz seit Beginn des Kurses
- ▶ Ihre Ziele: Wie geht es weiter in der Behandlung Ihres Diabetes?
- ▶ Für Misserfolge und Rückschritte gewappnet sein:
Wie können Sie auch langfristig gut mit Ihrem Diabetes
umgehen?



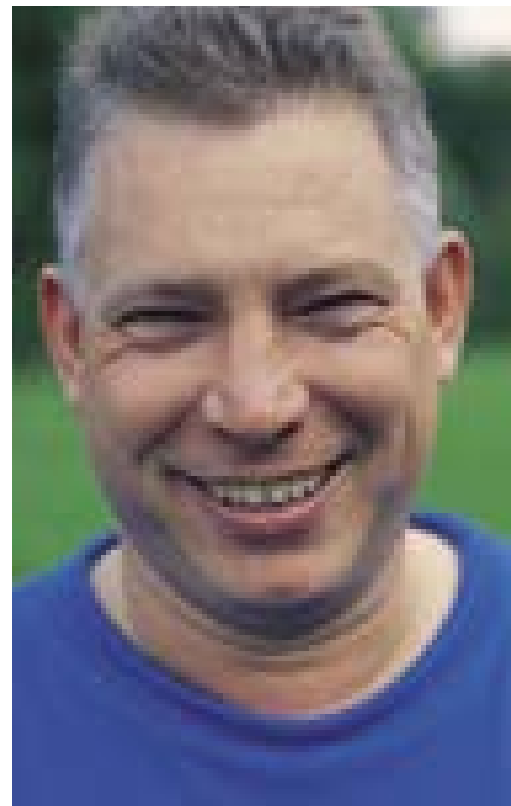
Ihr Fuß-Check zu Hause

- ▶ Was fiel Ihnen bei der Überprüfung Ihrer Schuhe auf?
- ▶ Was fiel Ihnen bei der Untersuchung Ihrer Füße auf?
- ▶ Haben Sie die geeigneten Hilfsmittel zur Fußpflege?
- ▶ Ihre Vorsätze zur Pflege und Kontrolle Ihrer Füße



Folgeerkrankungen des Diabetes: Wie denken Sie darüber?

Wo ordnen Sie sich ein?



Sorglos

„Bisher ging alles gut.
Mir wird schon nichts
passieren.“

„Angst vor
Folgeerkrankungen?
Keine Spur.“

„Ich denke nicht an
Folgeerkrankungen.“



Sehr besorgt

„Das Risiko für
Folgeerkrankungen
ist immens hoch.“

„Ich habe starke Angst vor
Folgeerkrankungen.“

„Gedanken an
Folgeerkrankungen
belasten mich stark.“

Umgang mit Folgeerkrankungen

Es lohnt sich

Erste Anzeichen von Folgeerkrankungen sind oft nicht spürbar

Daher → regelmäßige Kontrolluntersuchungen

Denn → frühzeitige Therapie ist am wirkungsvollsten

Nicht resignieren

Auch bei Fortschreiten von Folgeerkrankungen

- ▶ können Sie selbst noch viel dagegen tun
- ▶ gibt es wirksame Behandlungsmethoden



Herz

Was kann passieren?

- ▶ Durchblutungsstörungen können das Herz schädigen und die Leistungsfähigkeit vermindern

Wie erkennen?

- ▶ Typische Beschwerden im Herzbereich, besonders bei Belastung
- ▶ Untersuchung des Herzens (z.B. EKG)

Wie behandeln?

- ▶ Medikamente
- ▶ Gefäßerweiterung
- ▶ Operation

Und natürlich wichtig:

- ▶ **guter Blutdruck**
- ▶ **guter Blutzucker**
- ▶ **gute Blutfette**
- ▶ **nicht rauchen**



Schlaganfall

Was kann passieren?

- ▶ Blutgerinnsel verschließen Gefäße, die das Gehirn versorgen
- ▶ Einblutung im Gehirn

Wie erkennen?

- ▶ Gleichgewichtsstörungen
- ▶ Seh- oder Hörstörungen
- ▶ Empfindungsstörungen
- ▶ Lähmungen in Armen, Beinen, Gesicht

**Treten diese Beschwerden vorübergehend auf:
häufig Vorboten eines Schlaganfalls**

Wie behandeln?

- ▶ Bei Verdacht: sofort medizinische Hilfe anfordern!
Jede Minute zählt!

Wichtig:

- ▶ guter Blutdruck
- ▶ guter Blutzucker
- ▶ gute Blutfette
- ▶ nicht rauchen



Verschlusskrankheit in den Beinen

Was kann passieren?

- ▶ Unterschenkel und Füße werden nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt

Wie erkennen?

- ▶ Blasse, dünne Haut
- ▶ Wadenkrämpfe und Schmerzen nach kurzen Gehstrecken
- ▶ Linderung durch Stehenbleiben („Schaufensterkrankheit“)
- ▶ Schwere, kraftlose Beine
- ▶ Untersuchung der Gefäße durch den Arzt

Wie behandeln?

- ▶ Medikamente. Bei Bedarf: Operation

Wichtig:

- ▶ **guter Blutdruck**
- ▶ **guter Blutzucker**
- ▶ **gute Blutfette**
- ▶ **nicht rauchen**



Nieren

Was kann passieren?

- ▶ Filterfunktion der Nieren wird geschädigt, daher verminderte Ausscheidung von Schadstoffen

Wie erkennen?

- ▶ Regelmäßig den Eiweißgehalt (Albumin) im Urin untersuchen
- ▶ Bei Bedarf: Kreatinin bestimmen lassen

Wie behandeln?

- ▶ Gute Blutdruckwerte anstreben
- ▶ Eiweißarme Ernährung
- ▶ Bei komplettem Versagen: Nierenersatztherapie (Dialyse)

Wichtig:

- ▶ **guter Blutdruck**
- ▶ **nicht rauchen**



Augen

Was kann passieren?

- ▶ Blutgefäße in den Augen werden geschädigt
- ▶ Sehfähigkeit lässt nach

Wie erkennen?

- ▶ Frühzeitige Probleme am Auge kann nur der Augenarzt erkennen!

Wie behandeln?

- ▶ Laserbehandlung
- ▶ Augenoperation

Wichtig:

- ▶ **guter Blutdruck**
- ▶ **guter Blutzucker**
- ▶ **gute Blutfette**
- ▶ **nicht rauchen**



Nerven

Was kann passieren?

- ▶ Nerven im ganzen Körper (besonders in den Beinen) werden durch hohe Blutzuckerwerte geschädigt

Wie erkennen?

- ▶ Frühzeitige Untersuchung der Nerven durch den Arzt

Wie behandeln?

- ▶ Medikamente
- ▶ Bei Bedarf: Schmerztherapie
- ▶ Teilweise alternative Therapieformen (z.B. Akupunktur)

Wichtig:

- ▶ **guter Blutzucker**
- ▶ **gute Blutfette**
- ▶ **nicht rauchen**



Erektionsstörungen

Was kann passieren?

- ▶ Durchblutungs- und Nervenstörungen können die Erektionsfähigkeit beeinträchtigen

Wie erkennen?

- ▶ Fehlende Gliedversteifung
- ▶ Fachärzte können mit modernen Untersuchungsmethoden die Ursachen der Erektionsstörungen abklären

Wie behandeln?

- ▶ Medikamente
- ▶ Erektionshilfen
- ▶ Operation
- ▶ Psychologische Therapie

Und natürlich wichtig:

- ▶ **guter Blutdruck**
- ▶ **guter Blutzucker**
- ▶ **gute Blutfette**
- ▶ **nicht rauchen**



Meine Bilanz am Ende des Kurses

Was hat sich seit Beginn des Kurses verändert?

- ▶ Einstellung zum Diabetes
- ▶ Blutzucker, Blutdruck, Blutfettwerte
- ▶ Selbstkontrolle
- ▶ Gewicht
- ▶ Essen und Trinken
- ▶ Körperliche Bewegung
- ▶ Fußkontrolle/Fußpflege



„Ja, aber ...“ – Bedenken und Zweifel



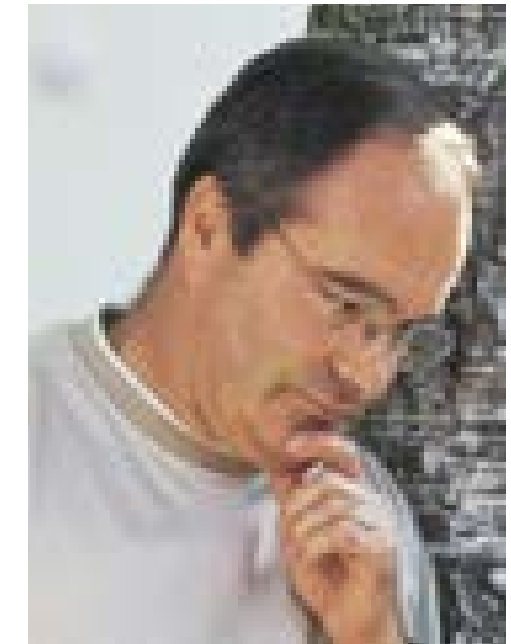
„Am Anfang klappte es mit dem Abnehmen ganz toll. Aber jetzt tut sich nichts mehr. Das ist frustrierend.“



„Der Wille ist schon da, aber in meinem Alltag ist es recht schwer, dies alles umzusetzen.“



„Trotz all meiner Bemühungen sind meine Blutzuckerwerte noch immer nicht gut. Sind meine Bemühungen umsonst gewesen?“



„Ich habe schon oft vergeblich versucht, mich mehr um meine Gesundheit zu kümmern. Ob ich es nach diesem Kurs wohl besser schaffe?“

Günstige Verhaltensweisen beibehalten – schwierige Situationen nach dem Kurs

Welche Situationen werden Ihnen einen günstigen
Umgang mit dem Diabetes erschweren?



Risiko



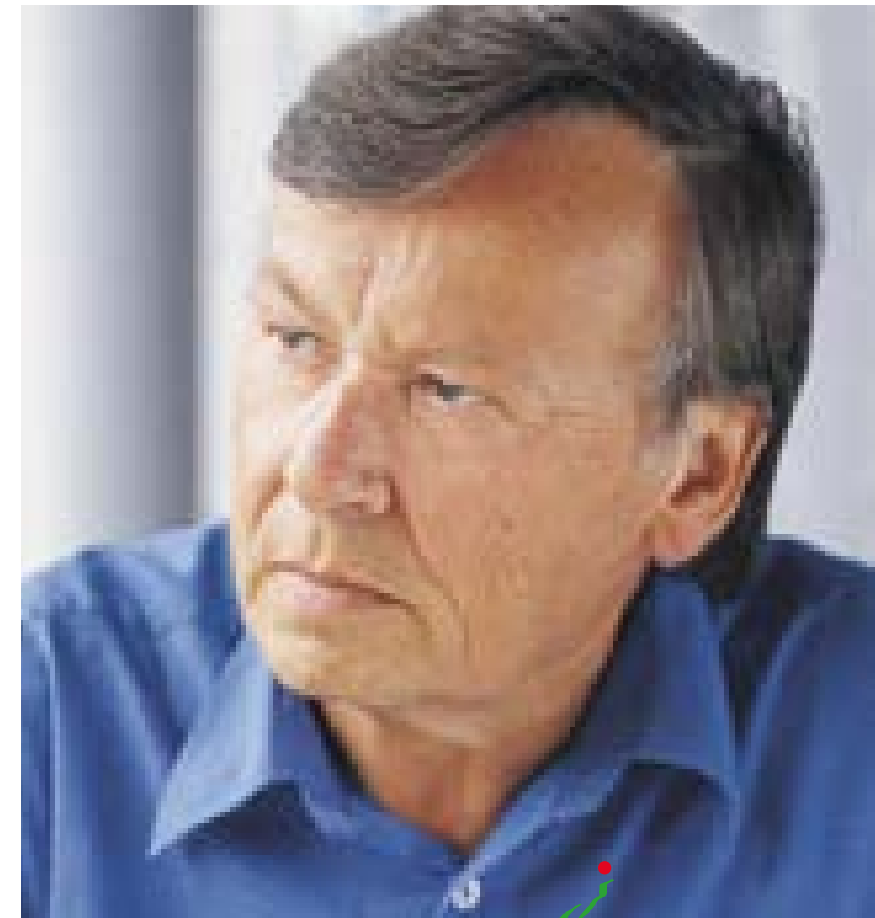
Für den Fall der Fälle gewappnet sein

- ▶ Welche Hindernisse und Stolpersteine könnten Sie in der Zukunft daran hindern, gut mit dem Diabetes zurechtzukommen?
- ▶ Was tun Sie, wenn Sie in „alte Gleise“ zurückfallen?
- ▶ Was könnte Ihnen helfen, den Faden wieder aufzunehmen?
- ▶ Wer könnte Sie dabei unterstützen?



Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen

- ▶ Nicht gleich die Flinte ins Korn werfen!
- ▶ Selbstbeobachtung wieder nutzen oder verstärken
- ▶ Nach typischen Zusammenhängen suchen
- ▶ Sich an erfolgreiche Strategien in anderen Lebensbereichen erinnern
- ▶ Zwischenlösungen planen



Sich jetzt schon Gedanken machen



Misserfolge erkennen

Ab wie viel Kilogramm Gewichtszunahme wären Sie unzufrieden?

... wenn ich mehr als drei Kilo zunähme, wäre das für mich ein Misserfolg.

Handeln

Was könnten Sie tun?

... vielleicht sollte ich wieder regelmäßig aufschreiben, was ich abends esse und trinke. Da habe ich mein Hauptproblem.

Stärken nutzen

Was hat Ihnen bisher geholfen?

... das Abnehmen hat bei mir bisher am besten geklappt, wenn ich mich regelmäßig körperlich bewegt habe.



Was können Sie tun, um weiterhin „am Ball zu bleiben“?

Sie können:



sich weiter informieren



an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen



**Ihr Wissen immer
wieder auffrischen**



**regelmäßig den
Arzt besuchen
(Kontroll-
untersuchungen)**



Machen Sie's gut!

Meine Bilanz nach Ende des Kurses

Wie ging es nach dem Kurs weiter?

- ▶ Einstellung zum Diabetes
- ▶ Blutzucker, Blutdruck, Blutfettwerte
- ▶ Selbstkontrolle
- ▶ Gewicht
- ▶ Essen und Trinken
- ▶ Körperliche Bewegung
- ▶ Fußkontrolle/Fußpflege



IMPRESSUM



Alle Rechte vorbehalten

© Verlag Kirchheim + Co GmbH,
Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 14
55130 Mainz
www.kirchheim-verlag.de

KI50161 2022 (basierend auf 8. Auflage 2018)

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim

Kulzer, B. · Hermanns, N. · Maier, B. · Haak, T.



Diese Datei ist Bestandteil des Schulungs- und Behandlungsprogramms MEDIAS 2 BASIS für Menschen mit Typ-2-Diabetes, die nicht Insulin spritzen. MEDIAS 2 BASIS (vormals MEDIAS 2) wurde von der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim e.V. im Auftrag und aus Mitteln des Bundesforschungsministeriums entwickelt und getestet. MEDIAS 2 BASIS entspricht den Vorgaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) zur Schulung und Behandlung von Patienten mit Typ-2-Diabetes sowie den DDG-Leitlinien. MEDIAS 2 BASIS wurde vom Bundesversicherungsamt (BVA) als geeignetes Schulungs- und Behandlungsprogramm für Disease Management Programme (DMPs) anerkannt.

MEDIAS 2 BASIS einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotografie: Victor S. Brigola, Stuttgart

Design: Dupont & Steyer, Mainz

Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.