

# Einem Typ-2-Diabetes vorbeugen

## Einem Typ-2-Diabetes vorbeugen – Das können Sie selbst tun

Eine Diabeteserkrankung vom Typ-2 ist kein Schicksal, dem man sich fügen muss. Liegen erhöhte Zuckerwerte bereits vor, so kann die Stoffwechseleinstellung durch eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung positiv beeinflusst werden. Ebenso lässt sich mit einfachen Verhaltensregeln wirkungsvoll einem Diabetes vorbeugen:

- *Gewicht kontrollieren und gegebenenfalls reduzieren:* Übergewicht ist Ursache Nummer eins für eine Typ-2-Erkrankung. Durch eine Gewichtsreduktion lässt sich eine beginnende Diabetes-2-Erkrankung gut behandeln.
- *Auf eine gesunde Ernährung achten:* Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wie sie unten beschrieben ist, trägt zu einer Gewichtsreduktion bei und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- *Sich regelmäßig körperlich bewegen:* Schon eine leichte sportliche Betätigung und ein aktives Leben im Alltag haben positive Auswirkungen auf das Körpergewicht. Bei Diabetikern kann eine vermehrte Muskelaktivität auch die Insulinresistenz, d. h. die unzureichende Wirkung des Insulins im Körper, verbessern.
- *Vorsorgeuntersuchungen nutzen:* Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren. Nutzen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt. Rechtzeitig erkannt, lässt sich ein Typ-2-Diabetes gut behandeln.

*Fortsetzung Seite 2*

**Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin

**Kassenärztliche Vereinigung** – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

## **Ernährungshinweise (nicht nur) für Diabetiker**

Diabetiker müssen strenger auf ihren Speiseplan achten als gesunde Menschen. Jedoch verringern die folgenden Ernährungsregeln auch bei gesunden Menschen das Risiko, an einem Diabetes bzw. Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.

- **Wenig Fett:** Meiden Sie Lebensmittel, die reichlich gesättigte Fette enthalten (z. B. Wurst, fetten Käse, Sahne, Schokolade, Butter). Achten Sie auch auf die versteckten Fette in Fertigprodukten. Bevorzugen Sie beim Braten ungesättigte Fette, z. B. pflanzliche Öle.
- **Vollwertige Kost:** Greifen Sie bei diesen Lebensmitteln zu: frisches Obst und Gemüse, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Salat, Hülsenfrüchte, Vollkorn-Getreideprodukte und fettarme Milchprodukte. Diese kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind unproblematisch, da sie gleichzeitig Ballaststoffe enthalten und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Lebensmittel aus Weißmehl (Brötchen, Weißbrot) lassen dagegen den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen.
- **Süßes in Grenzen:** Zucker und Zuckeraustauschstoffe erhöhen den Blutzuckerspiegel. Greifen Sie lieber gelegentlich zu Obst. In geringen Mengen ist es unproblematisch und kann empfohlen werden.
- **Trinken:** Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, Gemüsesäfte oder ungesüßte Kräutertees. Alkohol sollte nur gelegentlich in kleinen Mengen konsumiert werden.

**Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

**Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin**