Was kann ich selber in meinem Alltag tun, um Folgeerkrankungen vorzubeugen?

diabinfo
Das Diabetesinformationsportal
www.diabinfo-fachkreise.de

Diabetische Augenerkrankungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Vermeiden Sie Bluthochdruck. Liegt ein Bluthochdruck vor, sollte eine entsprechende Behandlung erfolgen.
- Rauchen Sie nicht.
- Beachten Sie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Nierenschäden.

Diabetisches Fußsyndrom

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Pflegen und untersuchen Sie täglich Ihre Füße.
  Eine entsprechende Anleitung liefert unsere Grafik *Fürsorge für Füße – Die richtige Pflege bei Diabetes!*
- Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.
- Bei Fehlstellungen und einem reduzierten Berührungsempfingen kann das Tragen von Einlagen, orthopädischen Schuhen oder speziellen Diabetes-Schutzschuhen ärztlich verordnet werden.
- Liegen bereits Schädigungen der Füße, Nerven oder Gefäße vor, kann eine regelmäßige medizinische Fußpflege in einer podologischen Fachpraxis ärztlich verordnet werden.
- Beachten Sie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nervenschäden – den Grunderkrankungen des diabetischen Fußsyndroms.

Erkrankungen von Gehirn und Psyche

Erhöhter Stress und Depression

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Versuchen Sie möglichst Stress abzubauen. Regelmäßige Bewegung und sogenannte Stress-Coping-Strategien können bei der Stressbewältigung helfen.
- Suchen Sie sich professionelle Hilfe bei Vorliegen oder Verdacht auf eine Depression.

Gedächtnisleistung und Demenz

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Versuchen Sie schwere Unterzuckerungen – insbesondere solche, bei denen Fremdhilfe benötigt wird – zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Bluthochdruck. Liegt ein Bluthochdruck vor, sollte eine entsprechende diagnostische und gegebenenfalls therapeutische Behandlung erfolgen.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Cholesterinwerte.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Rauchen Sie nicht.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Beachten Sie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um Durchblutungsstörungen zu verhindern.

Essstörung

- Suchen Sie sich professionelle Hilfe bei Vorliegen oder Verdacht auf eine Essstörung.

Angeboten von:
DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung
DDZ Deutsches Diabetes-Zentrum
HELMHOLTZ MUNICH

Gefördert durch:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Unterstützt durch:
Diabetesnetz Deutschland gemeinsam gesünder
Bundesministerium für Gesundheit
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Hautkrankheiten

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen und erhöhte Blutzuckerwerte zu vermeiden.
- Pflegen und untersuchen Sie täglich Ihre Haut.
- Teilen Sie Hautveränderungen frühzeitig Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt mit.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Harnsäurewerte.

Bei Hauttrockenheit:

- Verwenden Sie geeignetes Hautpflegemittel.
- Vermeiden Sie häufiges Waschen.
- Nutzen Sie Ölbäder, harnstoffhaltige Cremes und/oder eine Lichttherapie bei starkem Juckreiz.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Vermeiden Sie Bluthochdruck. Liegt ein Bluthochdruck vor, sollte eine entsprechende diagnostische und gegebenenfalls therapeutische Behandlung erfolgen.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Cholesterinwerte.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Bevorzugen Sie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und vermeiden Sie tierische Fette.
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und einen regelmäßigen Schlafrhythmus.

Krebserkrankungen

- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen und gesund zu ernähren mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und vermeiden Sie tierische Fette.
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Vermeiden Sie Stress beziehungsweise versuchen Sie, Stress zu reduzieren.
- Bei einer Insulintherapie gilt: Spritzen Sie so viel Insulin wie nötig, aber so wenig wie möglich.
- Nehmen Sie regelmäßig und gewissenhaft an Krebsvorsorgeuntersuchungen teil.

Angeboten von:
DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung
DDZ Deutsches Diabetes-Zentrum
HELMHOLTZ MUNICH
Gefördert durch:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Unterstützt durch:
Diabetesnetz Deutschland gemeinsam gesünder
Bundesministerium für Gesundheit
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Lebererkrankungen

- Achten Sie auf einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen, kalorienreduziert und ballaststoffreich zu ernähren. Vermeiden Sie sehr energiereiche Lebensmittel mit vielen gesättigten Fetten und freien Zuckern (zum Beispiel Softdrinks, fette Käse- und Wurstwaren).
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.

Lungenerkrankungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht.
- Lassen Sie sich gegen Grippe (Influenzavirus) (jährlich) und Pneumokokken (Grundimmunisierung sowie Auffrischungs- oder Nachholimpfung bei Risikogruppen) impfen.
- Beachten Sie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Nierenerkrankungen.

Nervenerkrankungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Versuchen Sie, schwere Stoffwechselentgleisungen (Unter- und Überzuckerungen) – insbesondere solche, bei denen Fremdhilfe benötigt wird – zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Bluthochdruck. Liegt ein Bluthochdruck vor, sollte eine entsprechende diagnostische und gegebenenfalls therapeutische Behandlung erfolgen.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Cholesterinwerte.
- Pflegen und untersuchen Sie täglich Ihre Füße.
- Weitere Informationen finden Sie unter dem Punkt Diabetisches Fußsyndrom!
- Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen Fettgehalt.
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Rauchen Sie nicht.

Angeboten von:
DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung
DDZ Deutsches Diabetes-Zentrum
HELMHOLTZ MUNICH
Gefördert durch:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Unterstützt durch:
Diabetesnetz Deutschland gemeinsam gesünder
Bundesministerium für Gesundheit
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Nierenerkrankungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen. Zu empfehlen sind Langzeit-Blutzuckerwerte (HbA1c) zwischen 6,5 - 7,5 % (48 - 58 mmol/mol).
- Vermeiden Sie Bluthochdruck beziehungsweise streben Sie eine gute Blutdruckeinstellung in ärztlicher Rücksprache an.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Cholesterinwerte.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich. Bevorzugen Sie eine kochsalzreduzierte und eiweiß-begrenzte Kost.
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Rauchen Sie nicht.

Sexuelle Funktionsstörungen

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Vermeiden Sie Bluthochdruck beziehungsweise streben Sie eine gute Blutdruckeinstellung an.
- Achten Sie auf Ihre Blutfette und Cholesterinwerte.
- Vermeiden Sie Stress beziehungsweise versuchen Sie, Stress zu reduzieren.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht.
- Beachten Sie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Nerven- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zahnerkrankungen (Parodontitis)

- Versuchen Sie, langfristig eine adäquate Blutzuckereinstellung zu erreichen.
- Putzen Sie mindestens 2-mal pro Tag gründlich Ihre Zähne.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mindestens 1-mal täglich mit Zahnseide oder einer Zahnzwischenraumbürste.
- Verwenden Sie Mundspülungen ohne Alkohol.
- Versuchen Sie, sich ausreichend zu bewegen.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel.
  Eine Orientierung, wie sich eine ausgewogene und vollwertige Ernährung umsetzen lässt, liefern die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Vermeiden Sie Stress beziehungsweise versuchen Sie, Stress zu reduzieren.
- Vermeiden Sie Übergewicht beziehungsweise versuchen Sie, bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Rauchen Sie nicht.
- Testen Sie Ihr Parodontitis-Risiko mit dem Selbsttest der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DG PARO).

Link zu den Quellen!

Angeboten von:
DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung
DDZ Deutsches Diabetes-Zentrum
HELMHOLTZ MUNICH
Gefördert durch:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Unterstützt durch:
Diabetesnetz Deutschland gemeinsam gesünder
Bundesministerium für Gesundheit
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages