



Nehmen Sie regelmäßig an allen **ärztlichen Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen** teil.



Achten Sie auf Ihre **Blutfette und Cholesterinwerte**.



Achten Sie auf **ausreichend Schlaf** und einen **regelmäßigen Schlafrhythmus**.



Ernähren Sie sich **abwechslungsreich, ausgewogen und ballaststoffreich**.



Vermeiden beziehungsweise **schränken Sie den Konsum von Tabak und Alkohol** ein.



Versuchen Sie, **Stress möglichst abzubauen**.

Diabetesbedingten Folgeerkrankungen vorbeugen



Versuchen Sie, langfristig eine **adäquate Blutzuckereinstellung** zu erreichen.



Achten Sie auf ein **normales Körpergewicht**. Versuchen Sie, Übergewicht zu vermeiden beziehungsweise bestehendes Übergewicht zu reduzieren.



Vermeiden Sie Bluthochdruck. Liegt ein Bluthochdruck vor, sollte eine entsprechende Behandlung erfolgen.



Versuchen Sie, **schwere Stoffwechselentgleisungen** (Unter- und Überzuckerungen) – insbesondere solche, bei denen Fremdhilfe benötigt wird – zu **vermeiden**.



Bewegen Sie sich regelmäßig (**moderate körperliche Bewegung** von mindestens 3 Stunden pro Woche) und integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag.



Besprechen Sie Ihren individuellen Zielbereich für Körpergewicht, Blutzucker und Blutdruck sowie Blutfette und Cholesterinwerte mit Ihrer Hausärztin beziehungsweise Ihrem Hausarzt und/oder Ihrer Diabetologin beziehungsweise Ihrem Diabetologen.