

Wissenswertes zum Diabetes

FAKTEN ZU DIABETES

In Deutschland haben derzeit rund **6 Millionen** Menschen Diabetes¹.

☺=100.000

Schätzungen zufolge haben weitere **+2-5 Mio.** Deutsche Diabetes. (ohne ärztliche Diagnose¹)

Täglich erhalten rund **700 Deutsche** die Diagnose 'Diabetes mellitus Typ-2²'.

2030 werden in Deutschland **ca. 1,5 Millionen** mehr Deutsche Diabetes haben als noch 2010³.

Diabetes-Typen¹

TYP 1

- Der Körper produziert kein Insulin mehr – die Zellen können keine Glukose mehr aufnehmen.
- Wird häufig bei Kindern oder jungen Erwachsenen diagnostiziert.

5% 95%

TYP 2

- Der Körper produziert immer weniger Insulin.
- Wird häufig ab dem 45. Lebensjahr diagnostiziert.

SYMPTOME DES DIABETES

Müdigkeit	Durst	Übelkeit	Taubheit
Gewichtsverlust	Starker Harndrang	Trockene Haut	Wunden heilen schlechter

Tipps für eine gute Blutzuckereinstellung

	Ausgewogene Ernährung		Regelmäßige Einnahme von Medikamenten/ Injektion von Insulin
	Genügend Bewegung		Tagebuch führen
	Blutzucker testen		

RICHTIG BLUTZUCKER MESSEN

	4-6 Mal am Tag Blutzucker messen.		Seitlich in die Fingerkuppe stechen.
	Blutzucker nüchtern und vor den Mahlzeiten messen.		Fingerbeere streicheln nicht quetschen.
	Hände immer vor dem Messen waschen.		Mittel-, Ring- oder kleinen Finger verwenden.
	Lanzette nach jeder Messung wechseln.		Genaues Blutzuckermesssystem verwenden.