

---

## Informationen zur Diabetes-Schulung

### Aktuelle Zielwerte bei Diabetikern

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Blutzucker nüchtern       | 80 - 120                          |
| Blutzucker nach dem Essen | 130 - 160                         |
| HbA1c                     | 6,5 - 7,5 (individuell angepasst) |

### Gesamtcholesterin

- unter 200
- LDL („schlechtes Cholesterin“) unter 120
- HDL („gutes Cholesterin“) über 35
- Triglyzeride (freie Fettsäuren) unter 150

### Körpergewicht im Verhältnis zur Größe (Body Mass Index): unter 25

Das **Körpergewicht** spielt bei der Behandlung des Diabetes eine große Rolle! Deswegen ist übergewichtigen Patienten, bei denen eine Zuckerkrankheit festgestellt wird, die Gewichtsabnahme die wichtigste Maßnahme. Bei vielen Diabetikern ist es so möglich, bis auf weiteres **ohne Medikamente** auszukommen.

Eine „Diabetes-Diät“ gibt es eigentlich nicht. Empfohlen wird aktuell eine ausgewogene mediterrane Kost (z.B. Kartoffeln oder Reis, frisches Gemüse, Obst). Dennoch müssen gerade beim Essen einige wichtige Regeln eingehalten werden, damit der in der Nahrung enthaltene Zucker nicht zu schnell ins Blut geht und sie bei der geplanten Gewichtsabnahme keine Fehler machen. Frau Späth gibt Ihnen dazu die nötigen Informationen.

Die **Blutzuckerkontrolle** wird Ihnen im Rahmen der Schulung gezeigt. Die Urin-Zuckermessung ist nicht mehr zeitgemäß, da sie zu ungenau ist. Für die Zuckermessung aus dem Finger brauchen Sie ein Messgerät und **Teststreifen**. Die Teststreifen werden von den Krankenkassen nur denjenigen Diabetikern bezahlt, die Insulin spritzen müssen. Wer mit Tabletten ausreichend behandelt ist und trotzdem regelmäßig seinen Zucker messen möchte, muss sich die Teststreifen leider auf eigene Kosten beschaffen.

## Wie oft soll ein Typ-2-Diabetiker messen?

Die Notwendigkeit zur Zuckermessung ist sehr individuell. Daher besprechen Sie das am besten mit dem Arzt.

## Zuckersprechstunde

Um langfristigen Behandlungserfolg zu gewährleisten, ist ständige ärztliche Kontrolle empfehlenswert. Wir bitten Sie daher, sich alle 6 Wochen mittwochs morgens in unserer Spezialsprechstunde für Diabetiker vorzustellen. Bringen Sie dazu bitte immer ihr Diabetes-Buch mit. Zuerst bestimmt die Helferin Gewicht und Blutdruck und misst den aktuellen Blutzuckerspiegel aus dem Finger. Zwei- bis dreimal im Jahr wird Ihnen aus dem Arm Blut abgenommen, um den „Langzeitzucker“ (HbA1c) zu messen. Anschließend findet noch ein kurzes Gespräch mit dem Arzt statt, mit dem Sie über Probleme sprechen und die Fortführung oder Änderung der Therapie ausmachen können. Wir empfehlen Ihnen auch die Einschreibung in das DMP-Programm der Krankenkassen („CuraPlan“).

## Früherkennung von Folgeerkrankungen des Diabetes

Diabetes mellitus Typ II („Altersdiabetes“) ist oft eine Zufallsdiagnose, die im Rahmen einer Routine-Blutuntersuchung festgestellt wird. Viele Patienten bemerken nichts von ihrer Krankheit. Bleibt sie allerdings unbehandelt, kann sie gravierenden gesundheitlichen Schaden anrichten. Wir sprechen dann von Folgeerkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschwäche bis hin zur Dialysepflichtigkeit, Erblindung und schwere Durchblutungsstörungen. Um diese rechtzeitig zu erkennen, sind Kontrolluntersuchungen notwendig:

### In unserer Praxis führen wir durch:

- Blut- und Urinuntersuchungen zur Früherkennung der diabetischen **Nierenschwäche**
- Untersuchung der **Durchblutung** der Beine mittels Ultraschallsonde („Doppler“)
- Untersuchung auf diabetische **Nervenschädigung**, z.B. mittels Stimmgabeltest
- Untersuchung der Füße auf Druckstellen und Geschwüre beim **diabetischen Fußsyndrom**
- EKG und Belastungs-EKG zur Erkennung von **Herzerkrankungen**

Außerdem empfehlen wir allen Diabetikern, sich einmal jährlich beim Augenarzt vorzustellen.

Wenn Sie Interesse an weiteren Untersuchungen haben, die Auskunft über den Zustand Ihrer Blutgefäße geben, empfehlen wir Ihnen unseren **Gefäß-Check** an (Selbstzahler-Leistung). Fragen Sie unsere Ärzte und Medizinischen Fachangestellten!

Ihr Praxisteam