

## Leben mit Diabetes Typ 2

### Informationen in Leichter Sprache

Diabetes ist ein Fachwort.

In der Alltags-Sprache heißt es: Zucker-Krankheit.

Diabetes ist eine Krankheit.

Diabetes tut nicht weh.

Bei Diabetes ist zu viel Zucker im Blut.

Zucker kommt vom Essen ins Blut.

Viele Menschen können lange und gut damit leben.

Bei manchen Menschen kann Diabetes schlimme Folgen haben.

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes.

Die häufigsten Arten von Diabetes sind:

- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2

Hier bekommen Sie nur Informationen zu Diabetes Typ 2.

### Wie entsteht Diabetes Typ 2?

Die Bauch-Speichel-Drüse ist ein Organ.

Sie liegt im Oberbauch.

Die Bauch-Speichel-Drüse macht Insulin.

Das ist ein Hormon.

Ein Hormon ist ein Wirkstoff.

Insulin steuert im Körper den Blutzucker.

Wenn der Körper Insulin nicht richtig aufnimmt,  
bleibt Zucker im Blut.

Dann ist der Blutzucker hoch.

Das ist gefährlich  
und es macht Menschen krank.

## Wer bekommt Diabetes Typ 2?

Diabetes Typ 2 kommt häufig bei Erwachsenen vor.

Auch Kinder und Jugendliche können Diabetes Typ 2 bekommen.

Manche Menschen bekommen leichter Diabetes Typ 2, wenn sie:

- Übergewicht haben
- viel Zucker und Fett essen
- wenig Sport machen
- rauchen
- Alkohol trinken
- bestimmte Tabletten nehmen

## Folge-Krankheiten von Diabetes

Wenn Menschen lange Diabetes haben,  
dann können sie weitere Krankheiten bekommen.

Das heißt Folge-Krankheiten.

Durch Folge-Krankheiten können Schäden auftreten.

Zum Beispiel an:

- Augen
- Gefäßen
- Füßen
- Nerven
- Herz
- Nieren

Folge-Krankheiten kommen seltener vor,  
wenn Diabetes gut behandelt ist.

Wichtig ist eine gesunde Lebensweise.

Das können Sie in einer Schulung lernen.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

## Was können Sie selbst tun?

Diabetes ist gut behandelbar.

Sie können viel tun damit Sie gesund bleiben.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Machen Sie gemeinsame Ziele.

Zum Beispiel:

- Auf Ernährung achten
- Abnehmen
- Sport machen
- Aufhören zu Rauchen

Wenn Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ziele machen, dann achten Sie auch auf Ihre eigenen Wünsche.

Hier finden Sie Tipps zur Ernährung und Bewegung bei Diabetes Typ 2.

## Ernährung

Übergewicht ist schlecht für Diabetes.

Sie können fast alles essen.

Sie brauchen keine besonderen Lebensmittel für Menschen mit Diabetes.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Achten Sie auf eine gesunde Ernährung

- Essen Sie ausgewogen.
- Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
- Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Essen Sie wenig Fett und Süßigkeiten.  
Zum Beispiel:  
fettes Fleisch und Wurst, Fertig-Produkte, Chips und Schokolade.
- Essen Sie lieber Fette von Pflanzen.  
Zum Beispiel:  
Raps-Öl, Oliven-Öl, Nüsse und Samen.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.

## Achten Sie auf Zucker in Lebensmittel

Es gibt verschiedene Arten von Zucker.  
Industrie-Zucker erhöht schnell den Blutzucker.  
Vermeiden Sie deshalb Lebensmittel mit Industrie-Zucker.  
Zum Beispiel:  
Getränke mit Zucker, Süßigkeiten und Fertig-Produkte.  
Essen Sie wenig davon.

Auch gesunde Lebensmittel haben Zucker.  
Zum Beispiel:  
Gemüse, Linsen, Erbsen, Vollkorn-Produkte oder Milch.  
Der Zucker bei diesen Lebensmitteln  
hat wenig Einfluss auf den Blutzucker.  
Diese Lebensmittel sollen Sie öfter essen.

## Bewegung

Bewegung und Sport sind wichtig für Ihre Gesundheit.  
Bewegung senkt den Blutzucker und den Blutdruck.  
Bewegung hilft Ihnen beim Abnehmen,  
kräftigt die Muskeln und macht Sie fit.  
Suchen Sie sich eine Aktivität,  
die Ihnen Spaß macht.

Hier finden Sie Tipps zum Thema Bewegung:

- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt  
worauf Sie beim Sport  
und bei Bewegung achten sollen.
- Setzen Sie sich Ziele für den Sport  
oder für die Bewegung im Alltag.
- Bewegen Sie sich mehr im Alltag.  
Zum Beispiel:  
Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.  
Gehen Sie zu Fuß statt Bus zu fahren.
- Wollen Sie Sport machen?  
Dann suchen Sie sich eine Sportart aus,  
die Ihnen Spaß macht.
- Gut ist eine Sportart bei der Sie Kraft und Ausdauer üben.  
Zum Beispiel:  
Joggen, Schwimmen oder Gymnastik.
- Möchten Sie zusammen mit anderen Personen Sport treiben?  
Fragen Sie Ihre Mitmenschen  
oder schließen Sie sich einer Sportgruppe an.
- Wenn Sie keinen Sport mögen,  
dann bewegen Sie sich viel im Alltag.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Bewegung bei Beeinträchtigung

Haben Sie Schmerzen beim Sport?

Haben Sie eine Behinderung?

Alle Menschen können Sport treiben.

Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,  
was Sie tun können.

## Bewegung und Blutzucker-Kontrolle

Kontrollieren Sie vor und nach dem Sport Ihren Blutzucker.

Das lernen Sie in einer Schulung.

Bewegung kann Ihren Blutzucker senken.

Manchmal sinkt der Blutzucker zu stark.

Dann hilft Traubenzucker.

Haben Sie immer Traubenzucker dabei.

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text  
in Leichter Sprache geschrieben.

Mehr über Special Olympics Deutschland erfahren Sie unter:

[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

Die Inhalte in diesem Blatt sind vom

Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (kurz: ÄZQ).

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Stand: Oktober 2019