

Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2

Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)* – Tipps für ein gesundes Leben im Alltag

Wenn Sie Diabetes mellitus haben und an diesem Programm teilnehmen, berät Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ausführlich und behandelt Sie nach dem aktuellen Stand der Medizin. Je früher Sie damit beginnen, ungesunde Gewohnheiten wie Rauchen, falsche Ernährung und körperliche Inaktivität zu ändern, desto besser für Ihre Gesundheit. Die unten stehenden Informationen sollen Ihnen helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Gesund leben. Besser leben.

Als Diabetikerin oder Diabetiker müssen Sie keinen strengen Ernährungsregeln folgen. Wenn Sie ausgewogen essen, mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, bekommen Sie alle Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die Ihr Körper braucht. Mit gutem Gewissen können Sie auch fettarme Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch essen. Mit Ölen und Fetten sollten Sie aber sparsam sein und pflanzliche Produkte wie kaltgepresste native Öle bevorzugen. Und würzen Sie – vor allem, wenn Sie Bluthochdruck haben – mit frischen Kräutern statt mit Salz.

Der HbA1c-Wert. Ihr Blutzuckergedächtnis.

Für die Entwicklung des Glukosewertes der letzten drei Monate steht der sogenannte HbA1c-Wert. Gesunde Menschen haben meist HbA1c-Werte zwischen 4 und 6 Prozent. Treten keine problematischen Unterzuckerungen (Hypoglykämien) auf, sollten erwachsene Typ-1-Diabetikerinnen und -Diabetiker entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) einen HbA1c-Wert von $\leq 7,5$ Prozent anstreben.

Einen HbA1c-Wert von $\leq 6,5$ Prozent können Typ-1-Diabetikerinnen und -Diabetiker anstreben, wenn das Risiko einer Hypoglykämie gering und die Glukosewerte stabil sind. Beim Typ-2-Diabetes sollte der HbA1c-Wert laut DDG zwischen 6,5 und 7,5 Prozent liegen. Ältere Menschen mit mehreren Erkrankungen und Menschen mit stark eingeschränkter Lebenserwartung sollten einen HbA1c-Wert von unter 8,5 Prozent anstreben. Je nach Diabetes-Medikation und Hypoglykämierisiko können aber auch niedrigere HbA1c-Werte als Ziel vereinbart werden. Ihren idealen Glukosewert besprechen Sie daher am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Im Rahmen dieses Programms können Sie an Diabetes-Ernährungsschulungen teilnehmen. Sie lernen unter anderem, welche Nahrungsmittel für Sie besonders geeignet sind, wie Sie ihre optimale Menge berechnen und schmackhaft zubereiten, und wie Sie Ihre Insulinmenge darauf abstimmen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, oder wenden Sie sich an die hkk med Hotline, s.u.

Ihre gute Einstellung entscheidet.

Je niedriger Ihr HbA1c-Wert, desto weniger Komplikationen an Blutgefäßen, Augen, Nieren und Nerven entwickeln sich; auch schlecht heilende Wunden und Geschwüre an den Füßen (diabetischer Fuß) treten deutlich seltener auf. Einen guten HbA1c-Wert erreichen Sie vor allem durch Ihre positive Einstellung und Ihr Engagement.

- **Werden Sie körperlich aktiv.** Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf den Glukosestoffwechsel aus, senkt die Blutfettwerte und baut Übergewicht und Stress ab. Besonders gut ist Ausdauersport wie Walking, Schwimmen und Radfahren. Aber auch Spaziergehen und Treppensteigen beeinflussen den Glukosewert positiv.
- **Essen Sie auch unterwegs gesund.** Fastfood enthält viel Fett und Zucker, aber kaum Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Ernährt man sich nur davon, entsteht schnell Übergewicht. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern kann Fastfood zudem starke Glukoseschwankungen verursachen und die richtige Einstellung des Bedarfs von Insulin und anderen Diabetes-Medikamenten erschweren.
- **Naschen erlaubt.** Süßes sollten Sie selten verzehren. Zucker aus Säften, Limonaden, Weingummi und Co. würden fast sofort den Glukosewert erhöhen. Zucker aus Eiscreme, Schokolade, Kuchen und Gebäck erhöht die Glukose etwas langsamer.
- **Trinken Sie genug.** Ideal sind Mineralwasser und zuckerfreie Tees. Zuckerhaltige Getränke enthalten viele Kohlenhydrate. Nur bei Unterzuckerung sind zuckerhaltige Obstsaften ideal, da sie den Glukosewert sehr schnell wieder erhöhen.
- **Haben Sie immer eine Notration Kohlenhydrate dabei.** Beim Sport, auf Reisen, in Stresssituationen, einfach immer. Dies kann ein zuckerhaltiges Getränk, Traubenzucker, ein Apfel, eine Banane oder ein Brötchen sein. Die Personen aus Ihrem Umfeld sollten über Ihren Diabetes und das Unterzuckerungsrisiko informiert sein. Bei einer akuten Unterzuckerung sollten schnell wirkende Kohlenhydrate eingesetzt werden, etwa Traubenzucker und ein zuckerhaltiges Getränk. Langsam wirkende Kohlenhydrate – enthalten etwa in Vollkornprodukten – stabilisieren den Glukosewert.
- **Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol um.** Alkohol blockiert den Zuckernachschub aus der Leber ins Blut. Wer abends Alkohol trinkt und Verzögerungsinsulin spritzt oder orale Antidiabetika einnimmt, kann im Schlaf in eine lebensbedrohliche Unterzuckerung geraten. Vorher oder zu alkoholischen Getränken sollten Sie deshalb mit Kohlenhydraten Ihren Glukosespiegel etwas anheben. Ist er danach zu niedrig, dürfen Sie keinen Alkohol trinken. Vorsicht bei süßen Alkopops, Cocktails und Mixgetränken: Der Alkohol ist oft nicht zu schmecken. Die große Menge Zucker hat jedoch eine

kaum einschätzbare Wirkung auf den Glukosewert.

- **Nehmen Sie alle vereinbarten Termine wahr.** Spritzen Sie Ihr Insulin wie mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen und kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Glukosewert. Das gleiche andere Diabetes-Medikamente. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiß, wie oft Ihr HbA1c-Wert gemessen werden sollte.

Leben Sie rauchfrei.

Durch erhöhte Glukosewerte und einen potenziell erhöhten Blutdruck sind die Blutgefäße von Diabetikerinnen und Diabetikern oft stark belastet, Rauchen schädigt sie zusätzlich. Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nieren- oder Netzhautschäden steigt deutlich an – auch bei jungen Menschen. Das Beste ist deshalb, mit dem Rauchen nicht anzufangen – oder damit aufzuhören. Und so könnte es gelingen:

- **Unterstützung in der Gruppe.** Gemeinsam ist der Weg aus der Nikotinabhängigkeit oft leichter. Die Vorschläge der Gruppenteilnehmenden und der Kursleitung können helfen, Strategien zur Vorbeugung eines Rückfalls und Alternativen zum Rauchverhalten zu entwickeln. Ein Entwöhnungskurs in einer Gruppe kann aus mehreren wöchentlichen Sitzungen bestehen. Die hkk beteiligt sich an den Kosten anerkannter Kurse.
- **Medikamente als Nikotinersatz.** Nikotinersatzpräparate wie Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten und Nasensprays aus der Apotheke setzen das Nikotin langsam und in einer Menge frei, die Entzugssymptome lindern können, aber nicht abhängig machen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.
- **Hilfe bei Depressionen.** Während einer Tabakentwöhnung können Stimmungsschwankungen auftreten. Werden daraus Depressionen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie zu einer Therapie beraten und Ihnen wirksame Medikamente verschreiben.



hkk med Beratungstelefon

Unser Team aus Fachärztinnen und Fachärzten, Zahnärztinnen und Zahnärzten, Apothekerinnen und Apothekern sowie Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern hat Antworten auf Fragen rund um Ihre Gesundheit.

hkk med ist die medizinische Beratungshotline der hkk – exklusiv für unsere Kundinnen und Kunden.



hkk med Hotline: 0800-2555 445

Mehr Informationen zu diesem Programm finden Sie auch online unter [hkk.de/dmp](https://www.hkk.de/dmp)



Überall, rund um die Uhr: hkk online auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und über info@hkk.de



Schnell und kompetent am Telefon: hkk-Kundenberatung unter 0421-36550 und 0800-2555 444



Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte. Alle Infos unter [hkk.de/geschäftsstellen](https://www.hkk.de/geschäftsstellen)



Stand: Juni 2024
Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)