



## Typ 2 Diabetes - Verstehen und Vorbeugen

Diabetes Typ 2 ist eine Erkrankung, bei der der Zucker im Blut dauerhaft zu hoch ist. Viele Menschen bemerken diese Krankheit erst spät. Trotzdem kann ein hoher Blutzuckerspiegel ernsthafte Probleme verursachen.

Erhöhte Blutzuckerwerte schädigen langfristig Blutgefäße, Nerven und zahlreiche Organe. Das eigene Risiko an Diabetes zu erkranken wird oft unterschätzt.

**Machen Sie den Deutschen Diabetes-Risiko-Test!**



Die gute Nachricht ist, dass Typ 2 Diabetes oft durch eine gesunde Lebensweise und Präventionsmaßnahmen vermieden oder verzögert werden kann. Hier sind einige Tipps zur Prävention:

Die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 ist eng mit dem Lebensstil verbunden. Eine ungesunde Lebensweise erhöht das Risiko deutlich!

### 1. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend. Reduzieren Sie den Verzehr von zucker- und fettreichen Lebensmitteln. Essen Sie mehr Vollkornprodukte, mageres Eiweiß, Obst und Gemüse. Kontrollieren Sie die Portionen und vermeiden Sie übermäßiges Essen.



### 2. Aktiver Lebensstil

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für Typ 2 Diabetes erheblich reduzieren. Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche einzuplanen. Das kann Gehen, Radfahren oder Schwimmen sein.

### 3. Gewichtsmanagement

Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für Typ 2 Diabetes. Durch die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts und das Erreichen eines normalen Body-Mass-Index (BMI) können Sie Ihr Risiko verringern.



### 4. Blutdruck- und Cholesterinkontrolle

Hoher Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte können das Diabetesrisiko erhöhen. Regelmäßige Kontrollen und die Einnahme von Medikamenten, wenn notwendig, können dazu beitragen, diese Risikofaktoren zu kontrollieren.

### 5. Vermeiden Sie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum

Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Diabetesrisiko. Wenn Sie rauchen, versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören, und trinken Sie Alkohol in Maßen.

### 6. Regelmäßige Gesundheitschecks

Regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen können helfen, Diabetes frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Risikofaktoren und die empfohlenen Screening-Tests.

