Auzinger Meierhofweg 2 5024 Küttigen 19.März- 25.März 2015

Diabetis

Diabetis mellitus, die Krankheit wird im Volksmund auch kurz Zucker genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist.

Diabetis kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln, ohne das man was merkt.

Es wird häufig erst erkannt, wenn durch die hohen Zuckerkonzentration im Blut bereits Folgeschäden an Gefässen, Nerven, Nieren oder Augen entstanden sind.

Ist eine Stoffwechselstörung mit folgen. Mit Stoffwechsel ist hier nicht die Verdaung oder Durchfall gemeind. Vielmehr geht es um die chemische Verwertung von Nährstoffen, aus denen der Körper seine Eigen für alle Lebensgänge bezieht.

Häufig davon betroffen sind:

-das Herz-Kreislauf-System

( Herzinfakt, Schlaganfall)

-Nieren

-Augen

-Füsse

-Nerven

Besonder fatal ist, dass alle diese Folgekrankheiten schon entstehen können, während der Betroffene womöglich noch gar nichts von seinem Diabetis weiss.

Der Typ II Diabetis hingegen wird bei vorhandener Erbanlage, in erster Linie durch Übergewicht als folge von falscher Ernährung und Bewegungsmangel verursacht.

Genetische Veranlagung sowie erhöhten Blutdruck und Blutfettwerte zählen ebenfalls zu den Risikofaktoren.

-Diabetis in der Famile

-Übergewicht

-Alter über 45 Jahren

-wenig Bewegung

-Erhöhter Blutdruck

-Erhöhter Blutfettwerd

-Bei Frauen: Geburt besonders schweren Kindern

 mit mehr als 45oogr Geburtsgewicht

**Wie erkenne ich Diabetes?**

-straker Durst

-Abgeschlagenheit und Müdigkeit

-trockene Haut

-Jukreiz

-Unerklärliche Gewichtsabnahme

-häufige Infektionen

-Wadenkrämpfe

-Bewusstlosigkeit

-Sehstörungen

-schlecht heilende Wunden

-Empfindungsstörungen

**Was kann ich tun bei Diabetis?**

In der Diabetesbehandlung ist es mit dem Verordnen von Tabletten oder Insulin durch den Arzt nicht getan. Vielmehr hängt der erfolg der Therapie ganz entscheidend von der aktiven Mitwirkung der Betroffenen ab. Dies efordert neben umfangreichen kenntnis über die Krankheit auch ein grosses Mass an Eigenverantwortlichkeit, Motivation und Disziplin. Den die Diabetesbehandlung soll nicht nur das körperliche Wohlbefinden wieder herstellen.

Sie soll vor allem die Entstehung von Folgeerkrankungen verhindern.

**Ursache statt Symtome bekämpfen!**

Ist oft Übergewicht, dies führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse auf dauer erhöhter Arbeiten muss, umsomehr je mehr Öbergewicht Sie auf die Wage bringen.

Das kann für eine zeit gut gehen, aber früher oder später kommt es zu Verschleisserscheinungen und die Insulinproduktion lässt langsam immer mehr nach, bis es gar keine mehr Produziert.

In dem Fall muss man dan Insulinbedarf von aussen her zuführen.

Also ist die Ursache zu behandeln um langfristig die Bauchspeicheldrüse zu entlasten.

**Dies sollte man Beachten!**

-Gesunde Ernährung

-genug Bewegung

-Nikotin verzichten

-Alkohol verzichten

-Gewicht Reduzieren

**Wann ist der Blutzucker normal?**

Normal ist der Blutzucker dann, wenn in jeder Situation ein Gleichgewicht zwischen Blutzucker und Insulin besteht, sodass nie zu viel, aber auch nicht zu wenig Zucker im Blut ist.

Wichtige hinweise darauf liefern vorallem der Nüchterneblutzucker und der Wert, der etwa zwei Stunden nach der Mahlzeit gemessen wird. Dies Blutzucker sollten angestrebt werden.

-Nüchternzucker 60-110mg/ dl

-zwei Stunden nach dem Essen gemessen unter 140mg/dl

Die gemessene Werte zeigen jedoch nur an, wie hoch der Blutzucker genau zum Zeitpunkt der Messung war.

Für die Vermeidung von Folgeschäden ist es jedoch wichtig, dass der Blutzucker möglichst eingestellt ist.

Dies lässt sich anhanden des so genannten HbAic-Wertes überprüfen.

Dabei wird untersucht, wie viele roter Blutfarbstoffe im Blut mit Zucker verbunden sind. Sollch gezuckerte rote Blutfarbstoffe entstehen erst, wenn eine bestimmte Blutzuckerkonzentration über eine gewisse Zeit besteht.

Daher kann der Arzt anhanden des HbAic-Wert ermitteln, wie gut der Blutzucker im Durchschnitt in den letzten vier bis sechs Wochen war.

Bei gesunden Menschen liegt der AbAic-Wert zwischen 4,5-6,5 % bei gut eingestellten Diabetiker zwischen6,6-7,5% und bei Diabektiker mit schlechten eingestelletn Blutzucker über 7,5%.

**Ernährungsregeln für Diabetiker**

Diabetiker brauchen eigendlich keine Extrawurts: Überzeugen sie einfach Ihre Familie, ebenfalls auf eine gesunde Ernährung umzusteigen. Gemeinsam macht es mehr Spass.

-Kohlenhydraten-ja aber die richtigen!

-Nehmen Sie viel kleine Mahlzeiten anstelle einer Hauptmalzeiten zu sich. Das ändert zwar nichts an der Gesammtmenge der gegessenen Kohlenhydraten oder Kalorien, lässt aber Ihren Blutzucher weniger stark ansteigen.

-Vorsicht mit Alkohol: Alkohol lässt den Blutzucker sinken, häufig erst Stunden später Sie sollten Alkohol daher nur im Masse und in Verbindung mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit geniessen. Alkohol hat ausserdem viele Kalorien.

-Diabetikerprotukte sind für die meisten Diabetiker entbehrlich. Sie müssen ebenfalls die Brotwerte oder Kalorien berechnen.

**Einflussfaktoren auf den Blutzucker**

**Einflussfaktoren Reaktion**

Alkohol Lässt den Blutzucker rasch absinken.

 Vorsicht vor nächtlichen

 Unterzuckerung !

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arzneimittel Können den Blutzucker sowohl

 steigen lassen als auch absenken.

 Vor der Einnahme von Arzneimitteln.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Einflussfaktor Sollten sie unbetingt mit Ihrem

 Arzt Besprechen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bewegung/ Sport Führt zu einem hohen Energiebedarf und

 kann den Blutzucker ganz erheblich

 senken. Unterzuckerungs Gefahr!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diät Weniger Gewicht senkt den Blutzucker-

 spiegel. Deshalb während einer Diät

 häüfig den Blutzuckerspiegel messen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Insulin Insulin Baut Blutzucker ab.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kohlenhydraden Kohlenhydraden , stellen eine grössere

 Belastung für den Körper dar und lassen

 den Blutzuckerwert steigen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Krankheit/Unfall Krankheit besonders auch fieberhafte

 Infekte, stellen eine grosse belastung für

 den Körper dar und lassen den Blut-

 zucker steigen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Stress In Stress Situationen reagiert der Körper

 mit Ausschüttung von Adrenalin, das den

 Blutzucker ansteigen lässt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Überzuckerung - Unterzuckerung**

**Überzuckerung Unterzuckerung**

**Hyperglykämie Hypoglkämie**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Defination

Blutzucker über 250mg/dl Blutzuckerwert unter 50mg/dl( 2,75mmol/L)

( 13,8mmol/L oder Urin-

zucker über 3%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Entwicklung

Langsam ( innert halb von Std. Schnell ( innerthalb von Minuten bis Stunden)

und Tagen) mit sich verstärkenden beginnt oft plötzlich, mit sich verstärkenden

Symtomen. Symptomen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Anzeichen

-Häufiges Wasserlasen -Schwitzen

-Durst -Heisshunger

-Übelkeit,Bauchschmerzen -Herzkopfen, Zittern, Angst

 Erbrechen

-Aceton oder Apfelgeruch -Konzentrationsschwäche

-Konzentrationsschwäche -Sehstörungen, Sprachstörungen

-Schläfrigkeit -Krampfanfall

-Bewustlossigkeit - Bewustlossigkeit

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Was kann ich tun?

-Blutzucker bzw. Unter- -Einnahme von schnellen Kohlenhydraten zb.

zuckerung messen 2 Trabenzucker oder 3-4 Zuckerwürfel

 einehmen

-Ketonkörpertest -Fruchtsaft oder Cola ein Glas Trinken

-Den Arzt verständigen

-viel Wasser trinken

-wenn möglich Insuli

spritzen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Was tun wen der Patien selber nicht kann?

-sofort einen Arzt rufen -Kann der Patien schluken, geben Sie Ihm 2-3

 Traubenzucker,4-6 Würfelzucker oder

 1 Glas Fruchtsaft oder Cola

-Kann der Patien Schlucken geben - Bei Bewusstlosigkeit auf keinen Fall etwas zu

 ihm Flüssigkeit ohne Zucker. essen oder Trinken geben, es droht Erstick-

 ungefähr

-Bei bewustlosigkeit den Patient -Den Arzt rufen

 in stabile Seitenlage bringen.

 - 1mg Glikogon Spritzen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wichtig sich auf dem Neustenstand hier zu halten was Diabetes angeht. Auch gut an Schulungen teilnehmen.

**Blutgefässe, Arterien und Kapillaren**

Wenn der Mediziner von Blutgefässen spricht, so meint er damit einfach Adern. Die grossen Adern, die Arterien, versorgen die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die keinen Äderchen, die Kapillaren, sorgen dafür, dass der von den Arterine angelieferten Sauerstoff und die Nährstoffe auch bis in den hindersten Winkel jedes Organes und Körperteils gelangen.

Übrigens führen die Venen dann das Blut zum Herz zurück.

**Übersicht über die häufigsten Folgeerkrankungen**

 Ursachen

-Erhöhter Blutzucker -Rauchen

-Erhörter Blutdruck -übermässiger Alkoholkonsum

-Erhöhte Blutfettwerte

-Übergewicht

= Metabolisches Syndrom

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Folgen

Erkrankung der Gefässe Erkrankung der Nerven

(Angiopathie) ( Neuropathie)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-> Durchblutungsstörung der Kapillaren

1. Erkrankung der Gefässe ->Arterien -> Maroagiopathie

 Arterisklerose -> Verkalkung

2.Erkrankung der kleinen Gefässen -> Kapillaren -> Mikroangiopathie

3.Erkrankungen der willkürlichen Nervensystem-> Sensomotorische Neuropathie-> Empfindlichkeitsstörungen

4. Erkrankung unwillkürlichen Nervensystems-> aotonome Neuropathie

-> Funktionsstörung

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Häufigste Ausprägung

1. 2. 3. 4.

-Herzinfakt - Diabetische Nieren- -Diabetisches Fuss- - Erektions-

 erkrankung Nephr- syndrom störung

 ophatiel

-Schlaganfall -Diabetische Netz- -Störungen

 hauterkrankung Magen

 - perphere ante- -Retinopathie Darm

 rielle Verschluss- Blase

 krankheit am Unter- Herz

 schenkel Fuss

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Störung durch eine autonome diabetische Nervenerkrankung**

**Organ oder Organsystem Typische Beschwerden**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Herz-Kreislauf System -erhöter Herzschlah auch im Ruhezustand

 - Blutdruckabfall und Schwindelgefühl

 beim Aufstehen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Magen und Speiseröhre -Schluckstörungen, Übelkeit, Erbrechen,

 Völlegefühl

 - Unterzuckerung bei Insulin behand-

 lung nach den mahlzeiten wegen

 verlangsamter Magenentleerung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dünndarm und Dickdarm -Durchfälle, meist nachts auftretend

 -Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Harnweg und Geschlechtsorgane -Verlust des Blasenempfindens ->

 Überfüllungsdruck mit später Ein-

 setzen des Harndranges.

 - Blasenüberfüllung

 - schwacher Urinstrahl

 - Erektionsstörungen bis hin zur

 Impotenz.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hormonhaushalt - Verminderung oder fehlende Wahrneh-

 mung einer Unterzuckerung durch

 fehlende Gegenregulation.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pupille -Gestörtes Verengung oder Erweiterung

 der Pupille bei unterschiedlichen

 Lichtverhältnisse.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Schweissdrüsen - Trockene, rissige Haut im Fuss und

 Unterschenkelbereich

 -starkes Schwitzen während der Mahl-

 zeiten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fuss -Neuropathisches Geschwür

 - Schwellungen

 -Fehlstehlung und Schwund der

 Knochen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Massnahme Auswirkung Nutzen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gewichtsreduktion -Blutzuckersenked -> Vorbeugen von Diabetes

 durch steigerung der

 Insulin wirksamkeit

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gesunde Ernährung -Blutdrucksenkend

 -Verbesserung der

 Bluttfette -> Vorbeugen von Entsteheung

 Folgekrankheiten

 -Blutdrucksenkung

 -Gewichtsreduktzierung

 bzw. halten des Normal-

 gewichtes -> Vorbeugen von Ausbruch

 der Folgekrankheiten

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Körperliche Aktivität -Gewichtreduzierung

 bzw. halten des Normal-

 gewichtes

 -Blutzuckersenken

 - Blutdrucksenken

 -Verbesserte Blutwerte -> Verbesserung der Lebens-

 qualität

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Zielwerte**

Blutzucker Nüchtern 80-110mg/dl

1-2 Stunde nach dem Essen unter 140mg/ dl

HbA/IC unter 6,5

Blutdruck unter 120/80 mmHg

HDL-Cholesterin über 40mg/dl

LDL Cholesterin unter 100mg/dl

Triglyzerde unter 150mg/dl

Teufelskreis Blutzucker und Nierenerkrankung. Der fortschreidende Zerstörungsprozess der Niere durch Zucker wird häufig noch zusätlich durch einen bestehenden Bluthochdruck vorangetrieben. Dieser ist wesendlich dafür verantwortlich, dass auch die grossen Blutgefässe geschädigt werden und infolgedessen die Nieren immer schlechter mit Blut versorgt werden.

Je weiter dieser Prozes fortschreitet, desto belastender wird dies jedoch für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Die Folge der Blutzucker steigt noch weiter an und erhöht in ganz erheblichem mass das Risiko , zusätzlich einen Herzinfakt oder Schlaganfall zu erleiden.

Weniger Eiweiss essen!!

Um die beginnende Erkrankung aufzuhalten und die Veränderung der Nieren möglichst noch rückgänig zu machen, sollten sie darüber hinaus täglich nicht mehr als 0,6-0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogram des Körpergewichtes zu sich nehmen.

**Regelmässig zum Augenarzt gehen**

Regelmässige Kontrollen beim Augenarzt sind besonders für Diabetiker überaus wichtig zur Früherkennung einer schädigung der Augen.

-Typ 1 Diabetiker sollten ab dem 5 Jahr ihre Diabeteserkrankung mindestens einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt gehen.

-Typ 2 Diabetiker sollten direkt nachdem bei ihnen Diabetes festgestellt wurde beim Augenarzt vorstellig werden und anschliessend ebenfalls die jährliche Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

-Schwangere Diabetikerinen sollten ihre Augen mindestens alle 3 Monate untersuchen lassen.

**Ausprägung des Fusssyndrom**

Beim diabetischen Fusssyndrom gibt es kein einheitliches Krankheitsbild, das zum Geschwür führen kann. Je nachdem, welche der möglichen Ursache besonders stark ausgeprägt ist, gibt es verschiedene Formen der Krankheit.

-Beim neuropathischen Fuss steht die Nervenschädigung im Vordergrund.

-Beim ischämischen Fuss sind Durchblutungsstörung ohne gleichzeitige Nervenschädigung der Auslöser.

-Der Charot Fuss ist durch ein Verforumg des Flussskeletts gekennzeichnet.

**Der Charot Fuss**

Bei einem Chacot fuss kommt es durch Gefühlslosigkeit im Fuss und Überlastung des Fussgewölbe bei gleichzeitiger Durchblutungsstörung am Knochen zu einer Verformung des Fussgewölbe. Das Fussgewölbe bricht regelrecht zusammen. Der Fuss ist dan nicht nur platt, Zehen und Fersen Wölben sich viel mehr nach oben.

Warnzeichen sind schmerzende Rötungen und Schwellungen des Fuss und des Knöchels. Bei diesen Warnzeichen sollten Sie keine Zeit verlieren und sofort zum Arzt gehen!

**Der ischämische Fuss**

Beim ischämischen Fuss ( ischämisch= ohne Durchblutung) kommt es durch Arterienverkalkung im Beckenreich, im Ober und im Unterschenkel zur Einengung zunächst noch aus. Doch bei Belastung, d.h. beim Gehen, wenn die Beinmuskulatur mehr Blut benötigt, wird es knapp. Das macht sich dan in krampfartigen Schmerzen in der Waden bemerkbar. Sie fangen an zu hinken und bleiben schliesslich vor Schmerzen stehen wieder ab, tritt aber wieder auf sobald Sie weitergehen, sodass Sie wieder stehen beliben müssen.

Im Volksmund wird dies "intermittierendes Hinken" ( so der Fachausdruck) als " Schaufensterkrankheit" bezeichnet. Nimmt die Durchblutungsstörung wseiter zu, kommt es bereits nach wenigen Schritten oder sogar in Ruhe zu schmerzen.

Bei weiterem Fortschreiten der Gefässeienung und Gefässverschluss gelangt an die äüssersten Enden, das heisst die Zehen, so wenig Blut dass sie absterben können.

**Was tun bei Verletzung und Wunden**

-Auch kleinste Wunden und Verletzungen ernst nehmen.

-Auf Entzündungsanzeichen achten.( Rötungen, Überwärmung, Schwellungen)

-Bei Entzündungsanzeichen sofort zum Arzt gehen.

-Wunde mit Desinfektionsmittel behandeln und mit Pflaster oder Verband abdecken.

Typische Symptome bei Typische Symptome bei Durchblutungs-

Nervenstörungen störungen ischämicher Fuss

Neuropathischer Fuss

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Die Haut ist rosig warm, Die Haut ist blass und bläulich oder

trocken und rissig. schwarz verfärbt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Es finden sich Druckstellen Die Füsse sind kalt und fühlen sich

und Hornhautschwielen. auch so an.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ein Gefühl von Taubheit und Beim Gehen schmerz die Wade, beim

"Ameisenlaufen" stellt sich ein. Stehenbleiben lässt der Schmerz nach.

Die Füsse werden als kalt "Schaufensterkrankheit"

empfunden, obwohl sie warm

sind.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Besonders nachts während der Die Schmerzen in den Beinen und Füssen

Bettruhe oft brennende Schmerzen, verringern sich, wenn die Füsse im liegen

die durch eine Kühlung des Fuss aus dem Bett baumeln.

oder durch Umhergehen nachlassen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Verletzungen an den Füssen Verletzungen und Druckstellen schmerzen.

und zu enges Schuhwerk ver-

ursachen keine Schmerzen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Es entwickelt sich Plattfüsse oder Wunden heilen nicht ab.

andere Fussdeformationen. Der

Fuss verbreitert sich, das Gelenk

schwillt an, es ensteht so genannte

"Krallenzehen".

**Kräuter, Essen, Tee für Diabetiker**

**Innerlich**

-Zimt Tee

-Ginkgo Tee

-Ginseng Tee

-Heidelbeeren Tee

-Artischocken Tee

**Äusserlich**

-Ringelblumen Salbe

-Ringelblumen Tinktur

-Sonnenhut Salbe

-Sonnenhut Tinktur

**Blutzuckersenkend**

-Bohnen

-Brunnkresse

-Zwiebel

-Gurken

-Zimt

-Kopfsalat

-Artischocken

-Heidelbeeren

-Mandeln

-Brokkolie

**Kräuter**

-Arnika

-Brennesel

-Frauenmantel

-Goldmelisse

-Pfefferminze

-Nelkenpulver

-Zimt

-Salbei

**Essen**

-Brunnkresse

-Chili

-Peperoni

-Gurken

-Kopfsalet

-Karotten

-Weisskoh

-Zwiebeln

-Rosenkohl

-Sellerie

-Spargeln

-Tomaten.