

HanseMerkur



Versicherungsgruppe

Diabetes mellitus

FRÜHZEITIG ERKENNEN



KRANKENVERSICHERUNG

Informationen zum Diabetes

Diabetes

Diabetes mellitus – umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt – zählt mit über 6 Millionen Betroffenen in Deutschland zu den großen Volkskrankheiten. Die Tendenz ist steigend. Hinzu kommen die unerkannten Diabetiker mit einer Dunkelziffer von über 2 Millionen.



Wie kommt es, dass Diabetes häufig so lange unentdeckt bleibt? Diabetes ist eine schleichende Krankheit, die oft jahrelang unbemerkt bleibt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. Und das ist gefährlich, denn in dieser Zeit können bereits erhebliche bleibende Gesundheitsschädigungen eintreten. Das muss nicht sein: Durch regelmäßige Vorsorge lässt sich Diabetes frühzeitig feststellen und gut in den Griff bekommen. Folgeerkrankungen werden so vermieden.

Gerade bei Diabetes ist die Vorsorge besonders wichtig: Denn diese Krankheit bleibt oft lange unerkannt.

Was ist das eigentlich?

Was ist Diabetes?

Diabetes gehört zu den chronischen Stoffwechselerkrankungen. Unser Körper braucht ständig Energie, damit Organe und Muskeln arbeiten können. Diese Energie bezieht er aus der Nahrung: Kohlenhydrate werden in Zucker umgewandelt, der dann mit Hilfe des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, in die Körperzellen gelangt. In den Zellen wird der Zucker dann zu Energie verbrannt. Fehlt das Insulin, so können die Zellen den Zucker nicht aufnehmen und die Zuckerkonzentration im Blut steigt an. Bleibt der Diabetes über Jahre unentdeckt, so führt er durch Veränderungen an den Blutgefäßen und Nerven zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen.

Normalerweise liegt der Blutzuckerspiegel vor dem Essen unter 110 mg/dl (3,3 bis 5,6 mmol/l), ein bis zwei Stunden nach dem Essen liegt er bei 110 bis 140 mg/dl. Ein höherer Wert kann ein Anzeichen für einen beginnenden Diabetes sein. Ist der Blutzucker sehr hoch (über ca. 160 mg/dl (9 mmol/l)), lässt er sich sogar mit einem Urinestreifen feststellen. Die Niere schafft es dann nämlich nicht mehr, den Zucker herauszufiltern. Die Teststreifen erhalten Sie in der Apotheke.

Weil das Testergebnis jedoch nicht immer verlässlich ist, raten Experten zu einem Zuckerbelastungstest. Dabei bestimmt der Arzt nach dem Trinken einer Zuckerlösung mehrfach den Blutzuckerspiegel.

Ihr persönliches Diabetes-Risiko

Wie hoch Ihr persönliches Diabetes-Risiko ist, können Sie anhand des Tests auf der letzten Seite dieser Broschüre herausfinden.

Die häufigsten Formen

Diabetes mellitus Typ 1

Dieser Diabetes-Typ kommt seltener vor als der Typ 2 und wird auch häufig als Jugendlichen-Diabetes bezeichnet, da er meist in der Kindheit oder Jugend auftritt. Hier zerstört das körpereigene Immunsystem „irrtümlich“ die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Die Insulinproduktion sinkt und bleibt schließlich ganz aus. Dieser Mangel muss immer durch eine Behandlung mit Insulin ausgeglichen werden.

Diabetes mellitus Typ 2

Bei dieser weit häufigeren Diabetesform ist die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin gemindert. Man spricht auch von Insulinresistenz. Die Zellen brauchen viel mehr Insulin, um den Zucker aus dem Blut aufnehmen zu können. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin vermehrt Insulin aus, so dass es zur Überlastung kommt. Danach nimmt die Insulinproduktion immer mehr ab, bis die Menge nicht mehr ausreicht.

Dieser Typ des Diabetes ist auch als Altersdiabetes oder Alterszucker bekannt, da er früher nur im Erwachsenenalter vorkam. Heute sind aber auch zunehmend Kinder und Jugendliche betroffen. In der Regel wird mit einer Therapie begonnen, die darauf abzielt, durch Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung eine Gewichtsreduzierung zu erreichen. Greifen diese Maßnahmen nicht, wird mit blutzuckersenkenden Medikamenten oder Insulin behandelt.

Warnzeichen beachten

Stellen Sie zwei oder mehrere der folgenden Symptome über einen längeren Zeitraum fest, so lassen Sie Ihren Blutzuckerspiegel von Ihrem Arzt überprüfen:

- Übermäßiger Durst und Mundtrockenheit
- Extremes Hungergefühl oder Heißhungerattacken
- Häufiger Harndrang
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Gewichtsverlust ohne Diät oder andere erkennbare Ursachen
- Sehstörungen
- Juckreiz und Entzündungen an den Mundschleimhäuten oder im Genitalbereich

Gesundheitsschädigungen, die durch Diabetes verursacht werden:

- Schlecht heilende Wunden, besonders an Beinen und Füßen
- Nervenschädigungen mit Kribbeln oder Gefühllosigkeit an den Beinen
- Nervenschädigungen an den Augen bis hin zum Erblinden
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nierenschädigungen



Für Kunden mit einer Krankheitskosten-Vollversicherung

Für Typ 2-Diabetiker bietet die HanseMercur ein spezielles Betreuungsprogramm an. Fragen Sie uns.



Darum ist frühzeitiges Erkennen wichtig

Erkennt man den Diabetes früh und wird er gut eingestellt, sind Folgeerkrankungen in den meisten Fällen vermeidbar.

SO KÖNNEN SIE

selbst vorsorgen

- Überprüfen Sie Ihr Diabetes-Risiko mit dem Test auf der rechten Seite.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Achten Sie auf eine gesunde, fettarme und ausgewogene Ernährung, die Getreideprodukte, frisches Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukte beinhaltet. Fleisch, Wurstwaren sowie Eier nur in Maßen. Besonders empfehlenswert: Mindestens einmal pro Woche Fisch.
- Sorgen Sie für viel Bewegung. Das regt den Stoffwechsel an und hält Sie in Schwung. 30 bis 60 Minuten sind pro Tag empfehlenswert.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und achten Sie bei Ihren guten Vorsätzen darauf, wie Sie diese auch langfristig in Ihr Leben einbauen können.

Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko gleich jetzt!

OBST
MILCHPRODUKTE
GESUNDE ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
FISCH
GETREIDEPRODUKTE



Ihr Diabetes-Test

Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren 0 Punkte
- 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
- 5 bis 54 Jahre 2 Punkte
- 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
- Älter als 64 Jahre 4 Punkte

2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes ärztlich festgestellt?

- Nein 0 Punkte
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern 5 Punkte
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins 3 Punkte

3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Bauchnabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)

- | | | |
|---------------------------------------|--|----------|
| Frau | Mann | |
| <input type="checkbox"/> Unter 80 cm | <input type="checkbox"/> Unter 94 cm | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm | <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Über 88 cm | <input type="checkbox"/> Über 102 cm | 4 Punkte |

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot?

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkt

Ihr Diabetes-Test

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

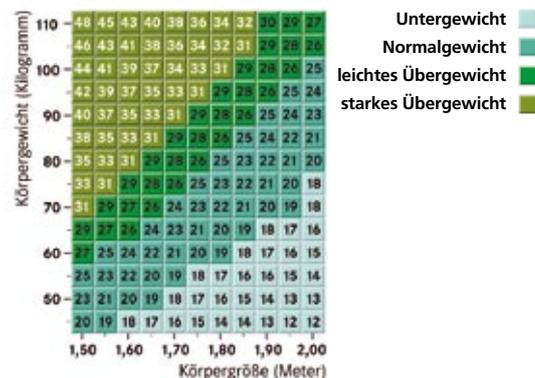
8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)? So errechnen Sie den BMI:

$$\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Beispiel: 70 kg : (1,7 x 1,7 m) = 24,22

- Unter 25 0 Punkte
- 25 bis 30 1 Punkt
- Über 30 3 Punkte

Oder lesen Sie Ihren BMI ganz einfach in der Tabelle ab!



Ihr Ergebnis

weitere Informationen

Zählen Sie alle Punkte zusammen. Das Ergebnis sagt Ihnen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken.

Unter 7 Punkte Diabetes-Risiko: 1 Prozent

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

7 bis 11 Punkte Diabetes-Risiko: 4 Prozent

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Versuchen Sie, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen sowie ein eventuelles Übergewicht abzubauen.

12 bis 14 Punkte Diabetes-Risiko: 17 Prozent

Sie dürfen Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Versuchen Sie unbedingt, Ihren Lebensstil langfristig gesünder zu machen, und holen Sie sich dabei auch professionelle Hilfe, wenn Sie Unterstützung benötigen.

15 bis 20 Punkte Diabetes-Risiko: 33 Prozent

Ihre Gefährdung ist erheblich. Ein Drittel der Patienten mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten 10 Jahren an Diabetes. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Sie sollten auf jeden Fall an Ihrem Lebensstil arbeiten, wenn Sie langfristig gesund bleiben wollen.

Über 20 Punkte Diabetes-Risiko: 50 Prozent

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Daher sollten Sie schnellstmöglich einen Arzttermin vereinbaren und Ihren Blutzuckerwert überprüfen lassen. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit für konkrete Änderungen Ihres Lebensstils.

○ Deutscher Diabetiker Bund e.V.
Goethestr. 27
34119 Kassel

Telefon: (05 61) 70 34 77-0
Internet: www.diabetikerbund.de

○ Deutsche Diabetes-Gesellschaft e.V.
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum

Telefon: (02 34) 9 78 89-0
Internet: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

○ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Telefon: (02 28) 37 76-6 00
Internet: www.dge.de

○ Bürger- und Patienteninformationssystem Diabetes mellitus
Internet: www.diabetes-deutschland.de

UNSER GESUNDHEITSTELEFON

Expertenberatung inklusive

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zu Diabetes mellitus erhalten Sie auch bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten montags bis freitags in der Zeit von 8.00 bis 20.00 Uhr (zum Ortstarif) unter (01 80) 11 21 31 0.

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Im Mitgliederbereich erhalten Sie z.B. interessante Hinweise zum gesunden Abnehmen. Auch ein Diät-Coach steht Ihnen online bei Fragen zur Seite. Außerdem finden Sie dort verschiedene interaktive Angebote, wie ein „Non-Smoking-Programm“ oder einen „Fitness-Coach“. Schauen Sie doch einfach einmal hinein unter www.diegesundheitsprofis.de

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon (0 40) 41 19-11 00

Telefax (0 40) 41 19-32 57

E-Mail info@hansemerkur.de

Internet www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de