HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Diabetes mellitus

FRÜHZEITIG ERKENNEN

KRANKENVERSICHERUNG

Informationen zum Diabetes

VOLKSKRANKHEIT

Diabetes

Diabetes mellitus – umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt – zählt mit über 7,5 Millionen Betroffenen in Deutschland zu den großen Volkskrankheiten. Die Tendenz ist steigend. Hinzu kommen die unerkannten Diabetiker: In der Altersgruppe über 55 Jahre entfällt auf jeden erkannten Diabetiker ein bislang unerkannter Betroffener!

Woran liegt es, dass Diabetes häufig so lange unentdeckt bleibt? In 90% der Fälle ist Diabetes eine schleichende Krankheit, die oft jahrelang unbemerkt bleibt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. So dauert es vom Beginn eines Typ-2-Diabetes bis zur Diagnosestellung durchschnittlich 7 Jahre. 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.

DIABETES

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 zunächst in Einzelzuckerbausteine verdaut und ins Blut aufgenommen. Danach gelangt der Zucker mit Hilfe des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, in die Körperzellen. Dort wird er dann zu Energie verbrannt. Fehlt das Insulin oder arbeitet es nicht richtig, 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 100 mg/dl (5,6 mmol/l)*, 1 bis 2 Stunden nach dem Essen liegt er bei 100 bis 140 mg/dl (5,6 bis 7,8 mmol/l)*. Ein höherer Wert kann ein Anzeichen für einen beginnenden Diabetes sein. Ist der Blutzucker sehr hoch (über ca. 160 mg/dl bzw. 9 mmol/l)*, lässt er sich sogar mit einem Urinteststreifen feststellen. Die Niere schafft es dann nämlich nicht mehr, den Zucker herauszufiltern. Die Teststreifen hierfür erhalten Sie in der Apotheke.

Sind die Testergebnisse nicht eindeutig, sollte ein Zuckerbelastungstest gemacht werden: Dabei bestimmt der Arzt vor und nach dem Trinken einer Zuckerlösung den Blutzuckerspiegel.

*mg/dl: Gewicht des Zuckers in Milligramm pro Deziliter Blut.
mmol/l: Anzahl der Zuckermoleküle pro Liter Blut.

!

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

An diesem Diabetes-Typ erkranken etwa 5–10% der Diabetiker. Er tritt meist schon in der Kindheit oder Jugend auf, in der Regel vor dem 40. Lebensjahr. Hier wird das körpereigene Immunsystem durch ein Zusammenwirken von Erbfaktoren und Virusinfekten wie Masern, Mumps oder Grippe fehlgeleitet und zerstört „irrtümlich" die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die für die Herstellung des Insulins verantwortlich sind. So versiegt die Insulinproduktion mehr und mehr. Typische Krankheitszeichen treten erst auf, wenn etwa 80% der Zellen zerstört sind. Der Insulinmangel muss durch eine Behandlung mit Insulin ausgeglichen werden.

Diabetes mellitus, Typ 2

Bei dieser weit häufigeren, etwa 90% der Diabetiker betreffenden Diabetes-Form ist die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin gemindert – meist durch hormonelle Signale aus einem vermehrten Bauchfett, selten durch Erbfaktoren. Man spricht auch von Insulinresistenz: Die Zellen benötigen mehr Insulin, um den Zucker, der sich im Blut anstaut, aufnehmen zu können. Die Bauchspeicheldrüse schüttet aufgrund des hohen Blutzuckerspiegels vermehrt Insulin aus, was die Insulinresistenz weiter verstärkt. Nach langer Krankheitsdauer kann es zur Überlastung und zum Versagen der insulinproduzierenden Bauchspeicheldrüsenzellen kommen.

Dieser Typ des Diabetes wurde früher als Altersdiabetes oder Alterszucker bezeichnet, betrifft heute aber zunehmend bereits übergewichtige Kinder und Jugendliche. Die Therapie zielt darauf ab, durch Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung Zufuhr und Verbrauch von Zucker wieder ins Gleichgewicht zu bringen und, wie meist nötig, eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Unterstützt wird dies durch ein geeignetes Einstiegsmedikament. Greifen diese Maßnahmen nicht ausreichend, wird zusätzlich mit der Kombination von blutzuckersenkenden Medikamenten oder Insulin behandelt.

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

Warnzeichen beachten

Stellen Sie 2 oder mehrere der folgenden Symptome an sich fest, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Er kann schnell und relativ einfach feststellen, ob sich eine Diabetes-Erkrankung dahinter verbirgt.

- Übermäßiger Durst und Mundtrockenheit
- Extremes Hungergefühl oder Heißhungerattacken
- Häufiger Harndrang mit viel Urin
- 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, aufgrund von Durchblutungsstörungen
- Kribbeln, Gefühllosigkeit oder dauerhafte Schmerzen an den Beinen durch Nervenschädigungen
- Sehstörungen (Punkte vor den Augen, Schleier, Gesichtsfeldausfälle) bis hin zur Erblindung durch Einblutungen und Schädigungen an der Netzhaut
- Nierenfunktionsstörungen bis hin zur Dialyse durch Schäden an den kleinen Nierengefäßen
- Angina-Pectoris-Beschwerden, Herzinfarkt oder Schlaganfall durch Arterienverkalkungen

Darum ist frühzeitiges Erkennen wichtig:

Erkennt man den Diabetes früh und wird der Patient gut auf die Medikamente 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 1- bis 2-mal pro Woche Fisch.
- Sorgen Sie für regelmäßige und ausreichende Bewegung, das regt den Stoffwechsel an und hält Sie in Schwung. 30 bis 60 Minuten sollten Sie in kreislaufanregende Aktivitäten investieren.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und achten Sie bei Ihren guten Vorsätzen darauf, wie Sie diese auch langfristig in Ihr Leben einbauen können.

FISCH
OBST MILCHPRODUKTE
GESUNDE ERNÄHRUNG
BEWEGUNG GETREIDEPRODUKTE

TEIL 1

Ihr Diabetes-Test

Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

1. Wie alt sind Sie?

- ☐ Unter 35 Jahre — 0 Punkte
- ☐ 35 bis 44 Jahre — 1 Punkt
- ☐ 45 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, Cousinen oder Cousins — 3 Punkte

3. Welchen Taillenumfang messen Sie 2 Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)

Frau	Mann	
☐ Unter 80 cm	☐ Unter 94 cm	0 Punkte
☐ 80 bis 88 cm	☐ 94 bis 102 cm	3 Punkte
☐ Über 88 cm	☐ 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

DIABETESGEFÄHRDET?

Ihr Ergebnis

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%*

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge ist in Ihrem Fall nicht nötig. Damit das so bleibt, achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung.

7 bis 11 Punkte *Diabetes-Risiko: 4%*

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, 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%*

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

15 bis 20 Punkte *Diabetes-Risiko: 33%*

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%*

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.

HIER ERHALTEN SIE

weitere Informationen

- Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
  Goethestraße 27, 34119 Kassel
  Telefon: (05 61) 70 34 77-0
  Internet: www.diabetikerbund.de

- Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG)
  Reinhardtstraße 31, 10117 Berlin
  Telefon: (0 30) 31 16 93 70
  Internet: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
  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

© Diabetes-Test
Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Diabetes-Stiftung
www.diabetes-risiko.de

Deutsche Diabetes-Stiftung

TEIL 2

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

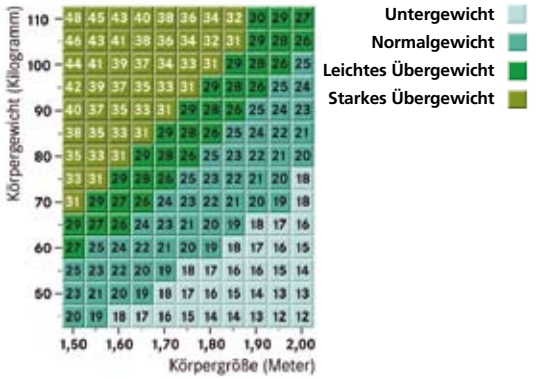
8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?
So errechnen Sie den BMI:

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

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



Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko gleich jetzt!

Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zu Diabetes mellitus erhalten Sie auch bei unserem **Gesundheitstelefon.** Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter (0800) 11 21 31 0*.

*Bundesweit gebührenfrei

Im Internet unter **www.diegesundheitsprofis.de** halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Auch finden Sie dort verschiedene interaktive Angebote, wie z. B. einen Fitness-Trainer oder einen Wissensquiz zum Thema Ernährung.

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

Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.

MK 045 01.11