

HanseMerkur



Versicherungsgruppe

Diabetes mellitus

FRÜHZEITIG ERKENNEN



KRANKENVERSICHERUNG

Informationen zum Diabetes

Diabetes

Diabetes mellitus – umgangssprachlich auch Diabetes oder Zuckerkrankheit genannt – zählt zu den großen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. In Deutschland sind 7,4 % der Bevölkerung betroffen. Hinzu kommen die unerkannten Diabetiker mit schätzungsweise 2,1 %. Und die Tendenz ist steigend.



Diabetes – frühzeitig erkennen

In 90 % der Fälle ist Diabetes eine schleichende Krankheit, die oft jahrelang unbemerkt bleibt, da sie zunächst keine oder wenig Beschwerden verursacht. So dauert es vom Beginn eines Typ-2-Diabetes bis zur Diagnosestellung oft viele Jahre. Das ist gefährlich, denn in dieser Zeit kann es bereits zu erheblichen bleibenden Gesundheitsschädigungen kommen.



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

Das muss nicht sein: Durch regelmäßige Vorsorge lässt sich Diabetes Typ 2 frühzeitig feststellen und gut in den Griff bekommen. Folgeerkrankungen werden so vermieden.

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. Bei Diabetes fehlt das Insulin oder es arbeitet nicht richtig, die Zellen können 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.

Nüchtern sollte der Blutzuckerspiegel zwischen 70 und 100 mg/dl (3,9 und 5,6 mmol/l)* liegen, 1 bis 2 Stunden nach dem Essen sollte er 140 mg/dl (5,6 bis 7,8 mmol/l)* nicht übersteigen. 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 nicht mehr, den Zucker im Körper zu halten. Teststreifen hierfür sind in der Apotheke erhältlich.

*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

Diabetes Typ 1 haben etwa 5% 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. Es 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. Um den Insulinmangel auszugleichen, ist eine lebenslange Behandlung mit Insulin notwendig.

Diabetes mellitus, Typ 2

Etwa 90% der Diabetiker haben diese Diabetes-Form. Sie wurde früher als Alterszucker bezeichnet, betrifft heute aber zunehmend bereits übergewichtige Kinder und Jugendliche. Bei Typ-2-Diabetes 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.



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

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. Greifen diese Maßnahmen nicht alleine, werden sie durch ein geeignetes Einstiegsmedikament unterstützt. Falls nötig, wird zusätzlich mit der Kombination von blutzuckersenkenden Medikamenten und/oder Insulin behandelt.

Warnzeichen beachten

Symptome

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 ohne 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

schnell zum Ergebnis

Diagnosestellung

Besteht der Verdacht auf Diabetes, wird Ihr Arzt einen Zuckerbelastungstest durchführen. Dabei bestimmt er vor und nach dem Trinken einer Zuckerlösung Ihren Blutzuckerspiegel. Oder er bestimmt Ihren Langzeitblutzuckerwert HbA1c, der den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 8 bis 12 Wochen angibt. Der HbA1c sollte 6,5 %* nicht übersteigen.

*Anteil des „gezuckerten“ roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) am Gesamthämoglobin.

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 täglich 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.



Ihr Diabetes-Test

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein
- Ja

0 Punkte
2 Punkte

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

- Nein
- Ja

0 Punkte
5 Punkte

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

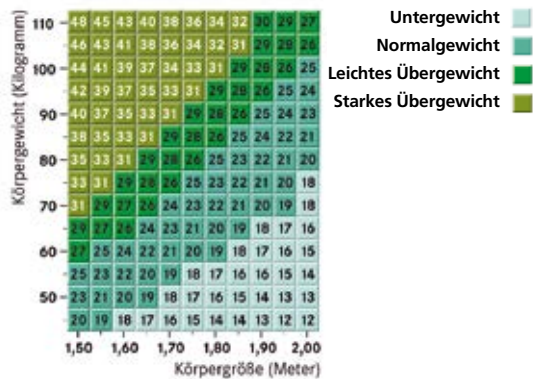
$$\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

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

- Unter 25
- 25 bis 30
- Über 30

0 Punkte
1 Punkt
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 rund um das Thema „Diabetes“ erhalten Sie bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter (0800) 112131-0*.

*Bundesweit gebührenfrei

Darüber hinaus finden Sie auf unserem Gesundheitsportal unter www.diegesundheitsprofis.de ergänzende Tipps und Anregungen zu „Diabetes“ und viel Wissenswertes auch zu anderen Themen wie z. B. zu „Ernährung“ und zu „Sport & Fitness“. Unter der Rubrik „Service/Test & Quiz“ können Sie Ihre Kenntnisse einmal auf den Prüfstand stellen.

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

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sowie in allen Leistungsangeboten widerspiegelt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen. Gemeinsam schaffen wir täglich die Voraussetzung für ein sicheres Leben.

Ihr Diabetes-Test

Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

1. Wie alt sind Sie?

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Unter 35 Jahren | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 35 bis 44 Jahre | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 45 bis 54 Jahre | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 55 bis 64 Jahre | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Älter als 64 Jahre | 4 Punkte |

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

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern | 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 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 | | |
|---------------------------------------|--|------|--|----------|
| <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?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Nein | 2 Punkte |

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

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jeden Tag | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Nicht jeden Tag | 1 Punkt |

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.

weitere Informationen

- Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
Käthe-Niederkirchner-Str. 16, 10407 Berlin
Telefon: (0 30) 420824980
Internet: www.diabetikerbund.de
- Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG)
Albrechtstr. 9, 10117 Berlin
Telefon: (0 30) 31169370
Internet: www.ddg.info
- diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe
Reinhardtstr. 31, 10117 Berlin
Telefon: (0 30) 2016770
Internet: www.diabetesde.org
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon: (02 28) 3776600
Internet: www.dge.de