

## VORWORT

### Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

In etwa 600.000 Österreicherinnen und Österreicher leiden an Diabetes mellitus. Sowohl die Zahl der Neuerkrankungen als auch die Zahl der Folgeerkrankungen von Diabetes steigen. Diabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, ist somit eine der folgenschwersten Zivilisationskrankheiten. In etwa 90 Prozent der Betroffenen leidet unter Diabetes Typ 2. Diese Form von Diabetes lässt sich durch einen gesunden Lebensstil, das heißt Gewichtsabnahme, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, in großem Maße positiv beeinflussen.

Sehr viele Betroffene wissen jedoch gar nicht, dass sie erkrankt sind. Aber nur, wer über die Diagnose Bescheid weiß, kann etwas dagegen unternehmen und so Spätschäden und Komplikationen vorbeugen. Die Vermeidung von Folgeerkrankungen, die Steigerung der Lebensqualität und generell die Verhinderung des Auftretens der Erkrankung durch Vorsorge und Lebensstilveränderungen sind eine wichtige Herausforderung für das Gesundheitswesen in Wien.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns an Menschen jedes Alters und möchten wertvolle Informationen in erster Linie über Diabetes Typ 2 liefern. Wir möchten aufzeigen, wie Sie Ihre Gesundheit selbst positiv beeinflussen können.

Herzlichst

**Ihr ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Szekeres**  
Präsident Ärztekammer für Wien

## DIE WICHTIGSTEN FAKTEN IM ÜBERBLICK

Es gibt vieles, was Sie unternehmen können, um eine Diabetes Typ 2-Erkrankung zu verbessern oder gar zu vermeiden. Es liegt in Ihrer Hand.

### Die wichtigsten Maßnahmen im Überblick

- **Gesunde Ernährung:**  
gesundes Obst (v.a. Äpfel), viel Gemüse, dunkles Brot, selten Fleisch und sparsam Fett
- **Ausreichend Bewegung:**  
täglich 30 Minuten Sport oder Marschieren
- **Gewicht:**  
Der Bauch muss weg.

Ihr Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Diabetes ist Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt.

### Informationen für Betroffene und Angehörige:

#### Österreichische Diabetes Gesellschaft

[www.oedg.at/patienten](http://www.oedg.at/patienten)

#### Österreichische Diabetikervereinigung

[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)

#### ADA – Aktive Diabetiker Austria

[www.aktive-diabetiker.at](http://www.aktive-diabetiker.at)

#### Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die Diabetesbehandlung anbieten. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

**Impressum:** Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.  
Wissenschaftlicher Berater: Dr. Gerald Schnürer.

GANZ WIEN SORGT VOR:  
ICH bin dabei!



DAMIT ZUCKER  
KEINEN BITTEREN  
NACHGESCHMACK HAT.

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.  
[www.aekwien.at](http://www.aekwien.at)

  
ÄRZTEKAMMER  
FÜR WIEN

## WAS IST DIABETES?

---

Unser Körper wandelt einen bedeutenden Anteil der Nahrung in Glukose (Traubenzucker) um, die dann in allen Teilen des Körpers als Energiequelle dient. Die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon Insulin, das diesen Vorgang kontrolliert und reguliert. Insulin bewirkt, dass Zucker vom Blut in die Körperzellen aufgenommen wird und hält so den Zuckerspiegel im Blut auf einem passenden Niveau. Wenn der Körper nicht genug Insulin produziert oder die Wirkung von Insulin gestört ist, kann der Zucker nicht durch die Zellen verwertet werden und der Blutzuckerspiegel steigt an. In diesem Fall spricht man von der Erkrankung Diabetes mellitus.

### Diabetes Typ 1 und Typ 2

Diabetes Typ 1 tritt vorwiegend bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen auf. Bei dieser Form kann die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produzieren. Diese Erkrankung ist selten und kann durch Vorsorge nicht verhindert werden.

Diabetes Typ 2 ist die häufigere Form von Diabetes und kann in jedem Alter, zunehmend bei Erwachsenen jüngerer und mittleren Alters, auftreten. Bei dieser Form von Diabetes ist die Insulinwirkung eingeschränkt. Die Ursachen sind Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und erbliche Veranlagung. Diabetes Typ 2 geht meist mit hohem Blutdruck und erhöhten Blutfettwerten einher. Durch einen gesunden Lebensstil kann diese Erkrankung am Ausbruch gehindert oder im Fortschreiten verzögert werden.

## ALARMZEICHEN UND FRÜHERKENNUNG

---

### Alarmzeichen

Diabetes Typ 2 bleibt meist lange Zeit unbemerkt. Es kann viele Jahre dauern, bis sich Symptome wie Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit, übermäßige Urinmengen, vermehrter Durst, Sehstörungen oder Wundheilungsstörungen bemerkbar machen. Bei diesen Anzeichen sollten Sie rasch eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen, da es möglich ist, dass sie bereits unter einer Diabetes-Erkrankung leiden.

### Früherkennung

Es gibt jedoch eine Reihe von Faktoren, die bereits sehr früh Hinweise auf eine Erkrankung oder ein erhöhtes Risiko geben können:

- Übergewicht/großer Bauchumfang
- hoher Blutdruck
- hohe Blutfettwerte
- Bewegungsarmut
- Diabeteserkrankungen enger Verwandter
- Diabetes in der Schwangerschaft
- Rauchen
- Bestehende Herz- oder Gefäßerkrankungen

Treffen mehrere dieser Faktoren auf Sie zu, raten wir Ihnen zu einer Untersuchung und regelmäßigen Bestimmung des Blutzuckerwerts bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Mittels Blutuntersuchung kann Diabetes rechtzeitig erkannt werden.

## DIABETES VERMEIDEN

---

Wer sein eigenes Diabetes-Risiko kennt, kann vieles unternehmen, um eine Diabetes Typ 2-Erkrankung zu vermeiden. Eine gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme und ausreichend Bewegung sind die wichtigsten Maßnahmen. Auch in der Frühphase der Erkrankung sind diese Maßnahmen oft ausreichend, um die Blutzuckerwerte auch ohne Medikamente wieder zu normalisieren.

Auch bei fortgeschrittener Erkrankung können viele schwerwiegende Spätschäden, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Dialyse und Amputationen, vermieden werden.

### Faktoren für einen gesunden Lebensstil

#### Ernährung

Essen Sie täglich (nicht zu süßes) Obst und Gemüse, bevorzugen Sie dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot). Reduzieren Sie tierische Fette und essen Sie insgesamt fettarm. Meiden Sie zuckerhaltige Getränke, Fast Food und Fertigprodukte.

#### Gewicht

Das Bauchfett reduzieren. Der ideale Bauchumfang bei Frauen liegt unter 80 cm, bei Männern unter 94 cm. Liegt der Wert darüber, besteht ein Diabetes-Risiko. Ein besonders hohes Risiko besteht ab einem Taillenumfang von 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern.

#### Bewegung

Regelmäßige, moderate körperliche Aktivität (zumindest 1/2 Stunde pro Tag)