

GESUNDHEITSNEWSLETTER

November: Zuckerkrankheit: Diabetes mellitus

Diabetes mellitus gehört zu einem der am häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Es gibt verschiedene Typen von Diabetes, die in der Ursache unterschieden werden. Typ-1 ist eher selten und betrifft Kinder und Jugendliche, bei denen fast immer eine Autoimmunerkrankung zugrunde liegt. Über 90% der Diabetiker leiden an Diabetes Typ-2. Davon die Hälfte ist über 65 Jahre alt. Jedoch sind auch immer mehr junge Menschen betroffen. Zugrunde liegend ist die ungesündere Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Typ-2 ist eine Stoffwechselerkrankung. Typ-3 ist eher selten und kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden.

Der **Weltdiabetestag am 14. November** legt den Schwerpunkt auf die **Aufklärung und Risikoerkennung von Diabetes Typ-2**. Denn Mangelndes Wissen über Diabetes führt dazu, dass Warnzeichen nicht erkannt werden. Unbehandelt kann Diabetes zu lebensveränderte Komplikationen führen. Dazu gehören **Amputation, Blindheit, Nierenversagen, Herzinfarkt und Schlaganfall**.



Wie kann man Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugen?

1. Verwende fettarme Nahrungsmittel, sowie Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil und esse ausreichend Obst und Gemüse
2. Eine salz- und zuckerarme Ernährungsform mit wenig rotem Fleisch ist gut für dich. Nehme weitestgehend kalorienarme Getränke und Snacks zu dir. Ausreichend Schlaf, Stressreduktion und ein rauchfreies Leben helfen dir für einen gesunden Lebensstil
3. Sport ist das A & O: Bewege dich mindestens 30-60 Minuten am Tag. Sport führt zu einem positiven Körpergefühl, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senkt den Blutdruck



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de