



Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

INFO 7b

Rheinberg und Umgebung

Im März 2005*)

Friedhelm Woch, Tel.: 02843/60766

Diabetes-Risiko-Test für Nichtdiabetiker!

Wenn bei Ihnen ein **erhöhter Blutzucker** festgestellt wurde, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und abklären, ob ein Diabetes vorliegt.

Sie sollten dabei Wert darauf legen, dass ein Belastungstest (z.B. zwei Stunden nach dem Essen einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit) gemacht wird. Dabei sollte der Wert nicht über 160 mg/dl liegen.

Nur bei einem solchen Test ist die Chance am größten, eine gestörte Glukosetoleranz und somit einen (beginnenden) Diabetes zu erkennen.

Wenn Sie keinen Blutzuckertest gemacht haben oder wenn bei einem Test kein erhöhter Blutzucker festgestellt wurde, sollten Sie den nachfolgenden Diabetes-Risiko-Test machen.

Diabetes Typ 2b ist nämlich eine heimtückische Krankheit, die schleichend durch langsamen Aufbau einer Insulin**resistenz** (verminderte Empfindlichkeit des Gewebes gegenüber dem Hormon Insulin) beginnt; im Gegensatz zum Diabetes Typ 1, bei dem die Insulin**produktion** gestört ist.

In dieser ersten Phase, die durchschnittlich 3 bis 8 Jahre dauern kann, wird dieser Insulinresistenz durch Erhöhung der Insulinproduktion gegengesteuert und der Blutzucker liegt noch im Normbereich; eine gestörte Glukosetoleranz liegt aber bereits vor und die ersten Folgeerkrankungen manifestieren sich.

Durch gesunde Lebensgewohnheiten ist es in dieser Phase noch möglich, eine lange Zeit Syndromfreiheit und damit ein gutes Wohlbefinden zu erreichen

Test (nicht nur für Erwachsene)

- | | ja |
|---|--------------------------|
| • Haben Sie Verwandte (Eltern, Großeltern, Geschwister) mit Diabetes bzw. Altersdiabetes? | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie Übergewicht (BMI = Körpergröße x Körpergröße/ Körpergewicht > 25 kg/m ²)? | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie einen durchschnittlichen Blutdruck weit über 130/85 mmHg? | <input type="checkbox"/> |
| • Liegen Ihre Triclyceride höher als 150 mg/dl? | <input type="checkbox"/> |
| • Liegt Ihr HDL-Cholesterin unter 40 (Männer) bzw. 50 (Frauen) mg/dl? | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie wenig Bewegung? | <input type="checkbox"/> |
| • Lag Ihr Geburtsgewicht (soweit bekannt) über 4000 Gramm? | <input type="checkbox"/> |
| • Für Frauen: Haben Sie ein Kind von über 4000 Gramm zur Welt gebracht? | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie in letzter Zeit vermehrt Durst? | <input type="checkbox"/> |
| • Müssen Sie in letzter Zeit vermehrt Wasser lassen? | <input type="checkbox"/> |
| • Sind Sie in letzter Zeit unerklärlich sehr müde? | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie in letzter Zeit aus unerklärlichen Gründen an Gewicht verloren? | <input type="checkbox"/> |
| • Kommt es vor, dass Sie hin und wieder verschwommen sehen? | <input type="checkbox"/> |
| • Wurde bereits in der Vergangenheit einmal ein erhöhter Blutzucker festgestellt? | <input type="checkbox"/> |

Wenn Sie 3 Fragen oder mehr mit ja beantwortet haben, sollten Sie unbedingt einen diabetologisch geschulten Hausarzt konsultieren. Einen solchen Hausarzt in Ihrer Nähe teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Auch für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter im

DEUTSCHEN DIABETIKER BUND - LV NRW e.V.

Johanniterstraße 45 - 47053 Duisburg - Tel.: 0203/608440

gerne zur Verfügung.

*) Überarbeitet mit aktuellen Werten