



## TYP 2 DIABETES MELLITUS

Der Typ 2 Diabetes Mellitus ist eine ernährungsabhängige Stoffwechselerkrankung. Das bedeutet, dass die Ernährung bei der Entstehung und bei der Behandlung eine große Bedeutung hat, da sie den Stoffwechsel in die eine (verbessernde) oder andere (verschlimmernde) Richtung lenken kann.

### Wie entsteht der Typ 2 Diabetes?

Der Typ 2 Diabetes mellitus entsteht meist dann, wenn die tägliche Bewegung/Sport und die Art und Menge des Essens nicht zusammenpassen. Beispiel 1: Es werden (viel) mehr Kalorien gegessen als verbrannt werden, wodurch ein Übergewicht entsteht – und in der Folge Typ 2 Diabetes. Beispiel 2: Es werden die falschen Kalorien – möglicherweise zu viele Kohlenhydrate – verzehrt, die aber nicht durch Bewegung/Sport abgebaut werden. Meistens verfettet dann unbemerkt die Leber – und in der Folge entsteht der Typ 2 Diabetes.

### Welche Folgen kann der Typ 2 Diabetes haben?

Der Typ 2 Diabetes kann verschiedene Folgen haben – vor allem dann, wenn er unbehandelt ist und die Ernährung nicht an die Veränderungen des Stoffwechsels angepasst werden. Der erhöhten Blutzuckerspiegel kann diverse Schäden anrichten, da er oft zu sogenannten mikro\*- und makrovaskulären\* Veränderungen führt. Neben den Blutbahnen selbst erkranken so auch Organe mit – beispielsweise die Leber, die Nieren, das Herz, die Augen. Diese können dann nicht mehr vollständig ihre Funktion erfüllen. Darüber hinaus kann der Typ 2 Diabetes unbehandelt auch zur Abhängigkeit von Medikamenten und/oder Insulin, eingeschränkter Arbeitsfähigkeit, schlechter Schlafqualität, limitierter Libido und Unsicherheiten führen. All das beeinflusst nicht nur die Lebensqualität negativ, sondern gibt auch Anlass aktiv gegen den Typ 2 Diabetes anzugehen.

\*Mikrovaskulär = kleine Blutbahnen betreffend \*Makrovaskulär = große Blutbahnen betreffend

### Wie kann man feststellen, ob ein Typ 2 Diabetes vorliegt?

Der Typ 2 Diabetes entsteht oft still und heimlich, da er (zunächst) keine Schmerzen verursacht. Ein vermehrter Durst und häufiges Wasserlassen sind häufig die Merkmale, die einem selbst auffallen. Eine Diagnose erfolgt durch eine Blutuntersuchung beim Arzt anhand des HbA1c-Wertes.

#### Blutwerte zur Diagnose des Typ 2 Diabetes mellitus:

##### Kein Diabetes:

HbA<sub>1c</sub> = 5,7% < 39 mmol/mol

##### Prädiabetes:

HbA<sub>1c</sub> = 5,7-6,5% < 39-48 mmol/mol

##### Diabetes

HbA<sub>1c</sub> = > 6,5% > 48 mmol/mol



### Was kann man selbst tun, um dem Typ 2 Diabetes entgegenzuwirken?

Neben Bewegung/Sport können Sie eine Ernährungsumstellung wählen, die **sinnvoll** ist, wenn Sie...

... mit möglichst wenig oder ohne Medikamente / Insulin zurecht kommen möchte.

... wenn Sie nicht unbedingt weniger, sondern das Richtige essen möchten – und so Hunger und Kalorien zählen meiden wollen

... wenn Sie den Blutzuckerspiegel auf einem niedrigen Niveau stabil halten wollen

... das Risiko für Folge-Erkrankungen verringern wollen.

... eine Gewichtsreduktion erfolgreich erreichen möchten – sofern gewünscht

### Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier

Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65  
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de  
web heikeniemeier.de

