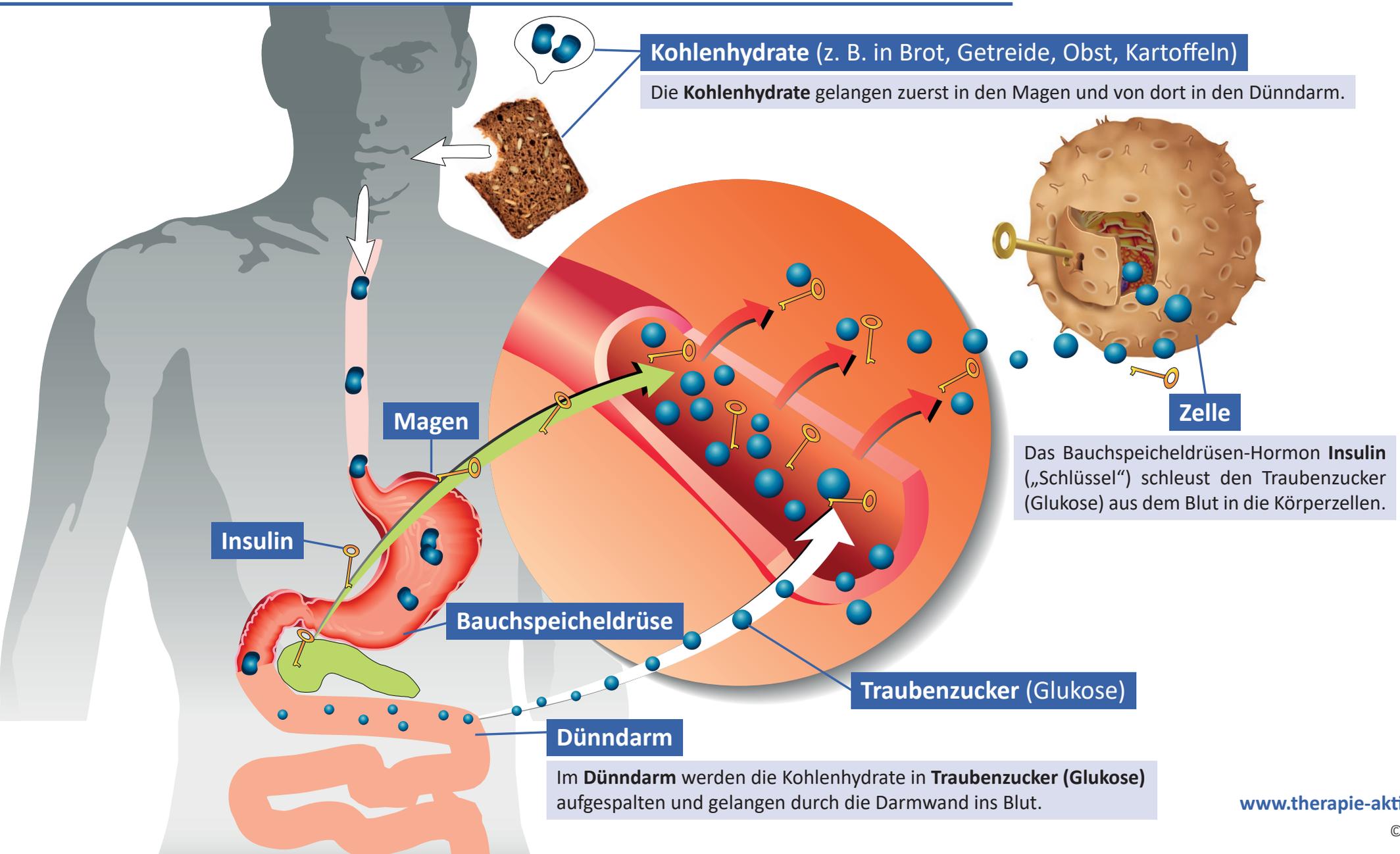
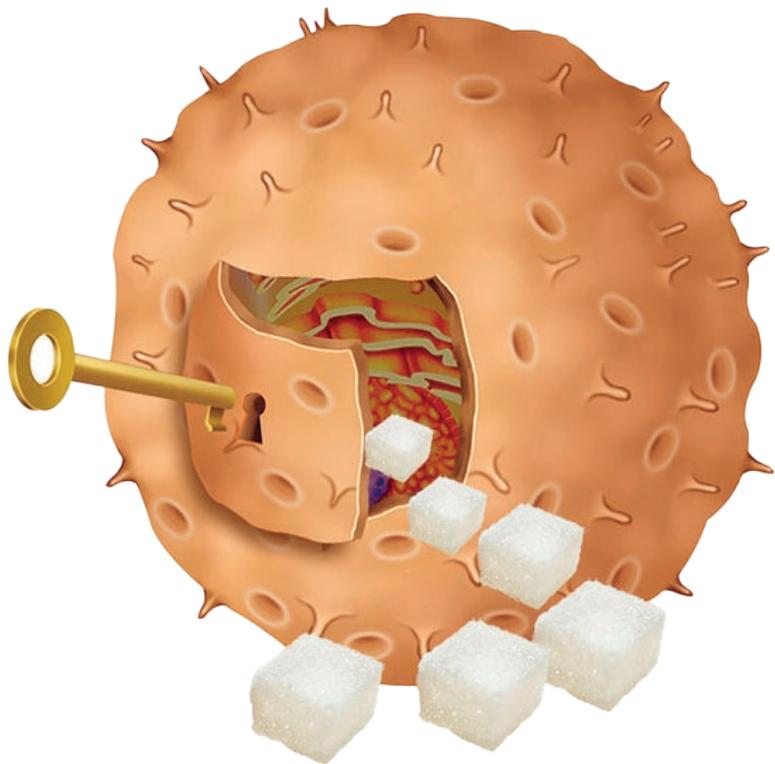


Wirkung der Kohlenhydrate auf den Blutzucker bei Diabetes mellitus Typ 2



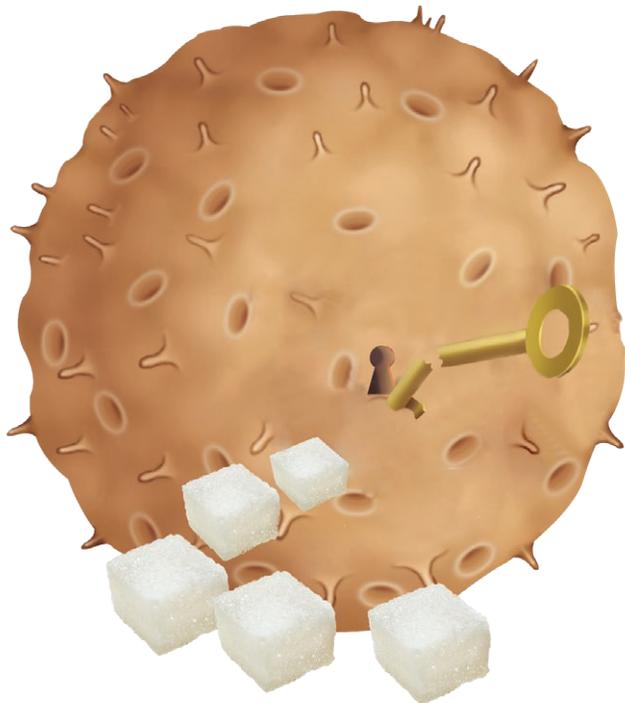
Insulin wirkt wie ein Schlüssel

Die **Insulinwirkung** wird durch das **Abnehmen verbessert!**
Dann befördert das Insulin den Zucker wieder in die Zellen.



Insulin wirkt wie ein Schlüssel

Die **Insulinwirkung** ist bei **Übergewicht schlechter!**
Das Insulin kann den Zucker nur teilweise in die Zellen befördern.



Mögliche Folgen

- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Heißhunger auf Kohlenhydrate
- Erhöhte Zuckerwerte



Essen und trinken Sie ...



... reichlich Gemüse
und ausreichend Wasser/
ungezuckerten Tee

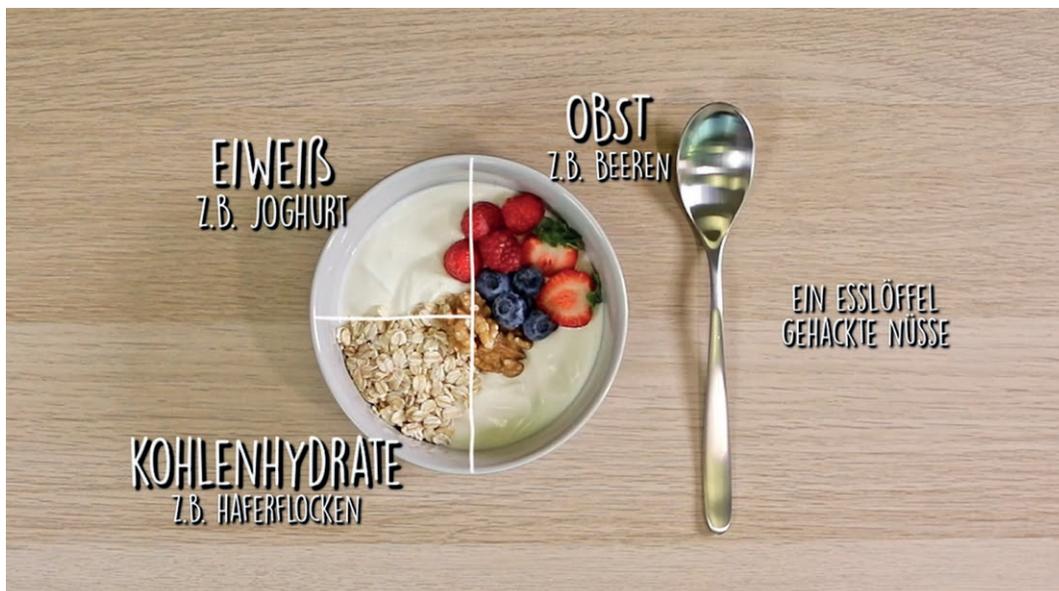
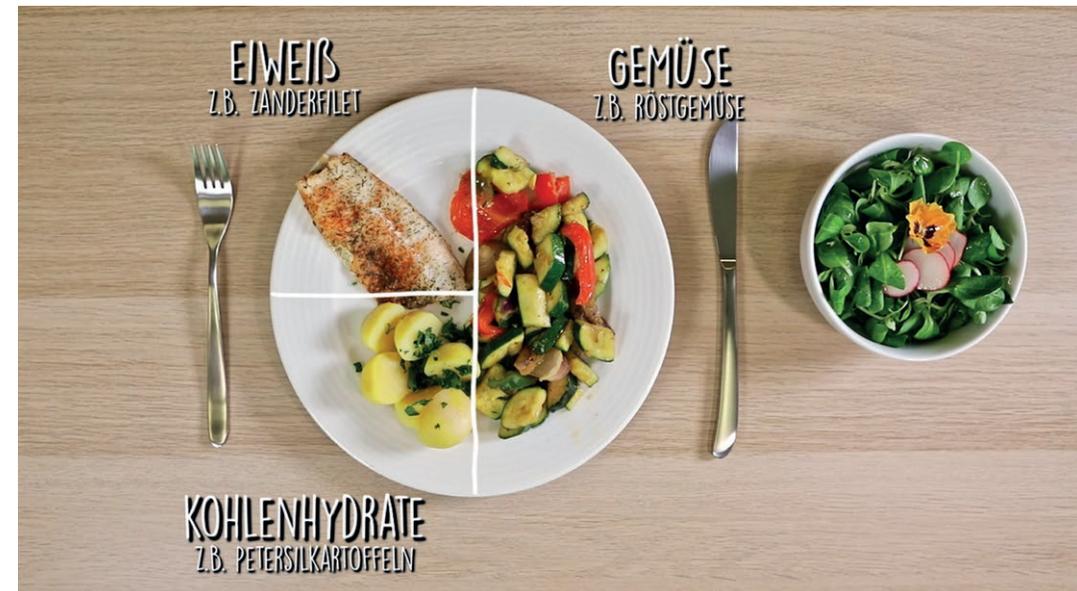
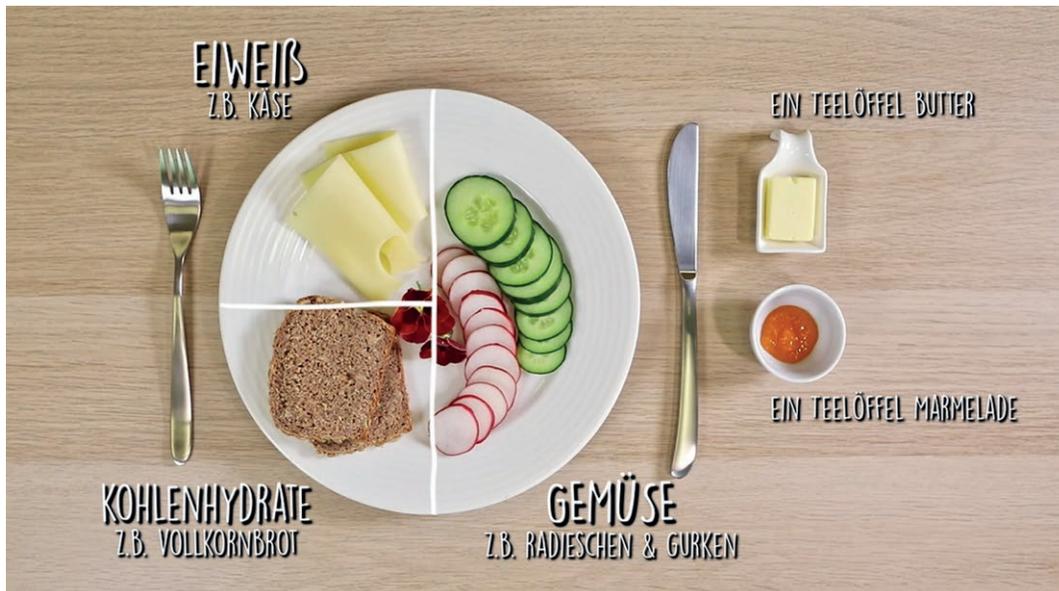


... gezielt Kohlenhydrate,
fettarme Eiweißlieferanten
und hochwertige Fette/Öle



... sparsam tierische Fette,
Zucker und selten Alkohol

3 Beispiele für einen gesunden Teller



Eiweiß

- 1–3 Blatt Käse *oder*
- 2 EL Topfen/Hüttenkäse *oder*
- 2 EL Aufstrich *oder*
- 1–3 Blatt Schinken *oder*
- ¼ l Joghurt *oder*
- ¼ l Milch *oder*
- 1 Ei *oder*
- Fleisch handtellergroß *oder*
- Fisch handflächengroß *oder*
- 1 Handvoll Hülsenfrüchte

Gemüse & Obst

- 2 Handvoll Gemüse *und/oder*
- 1 Handvoll Obst

Kohlenhydrate

- 1–2 handtellergroße Scheiben Vollkornbrot *oder*
- 3 EL grobe Getreideflocken *oder*
- 1 Vollkorng Gebäck *oder*
- 1 Handvoll Beilage

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



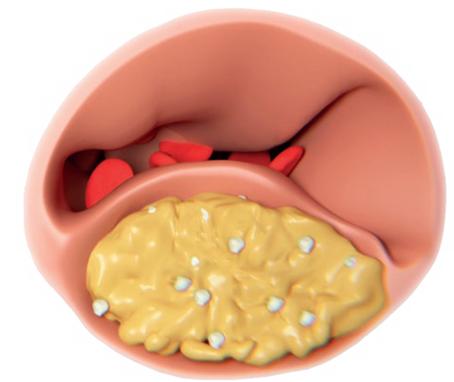
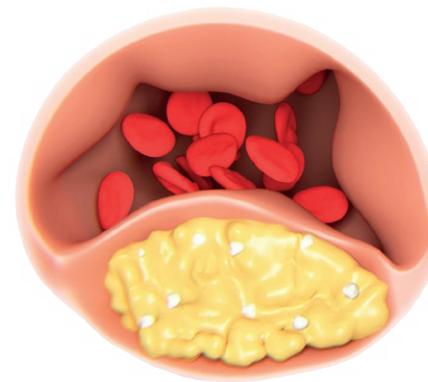
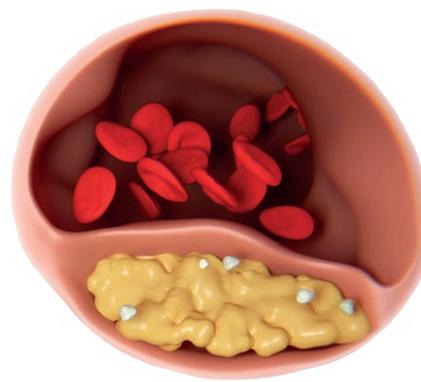
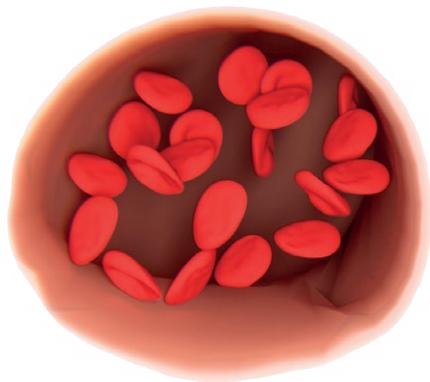
Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Art der Bewegung für Sie geeignet ist und wie stark Sie sich belasten können.

Hoher Blutzucker, Blutfette, Rauchen und hoher Blutdruck schädigen die Blutgefäße und führen zu Fettablagerungen und Verengung der Blutgefäße!

gesundes
Blutgefäß



schwer
geschädigtes
Blutgefäß



Mögliche Folgeerkrankungen

Der Körper braucht Zucker in den Zellen und nur wenig im Blut!

Zu **viel Zucker** im **Blut** und zu **wenig Zucker** in den **Zellen** können **Folgeerkrankungen** verursachen!

Erbblindung

Schlaganfall

Herzinfarkt

Verzögerte
Magenentleerung

Nierenversagen

Potenzstörung



Diabetischer Fuß

Mögliche Folgeerkrankungen

Schädigung des Nervensystems

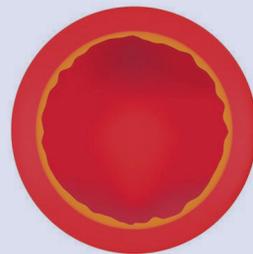
- Füße
- Magen- und Darmstörungen
- Blasenentleerungsstörungen
- Blutdruckschwankungen
- Potenzstörungen



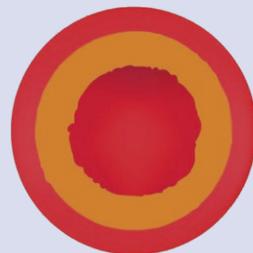
Folgeschäden an den großen Blutgefäßen

Gefährdete Organe/
Körperstellen sind vor allem:

- das Herz
- das Gehirn
- die Beine



Gesundes
Blutgefäß



Krankhaft
verändertes
Blutgefäß

Folgeschäden an den kleinen Blutgefäßen

Gefährdet sind vor allem:

- die Nieren
- die Augen



Gesundes
Sehvermögen



Geschädigtes
Sehvermögen