

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen des Stoffwechsels. Allen gemeinsam ist, dass sie zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, weil die Patientinnen und Patienten einen Mangel am Hormon Insulin haben und/oder die Insulinwirkung vermindert ist.

Was ist Diabetes und wie entsteht es?

Diabetes – korrekterweise Diabetes mellitus – ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der sich im Blut zu viel Zucker ansammelt. Man unterscheidet zwei klassische Formen:

Diabetes mellitus Typ 1

ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die genetisch veranlagt ist und familiär gehäuft auftritt.

Was ist Diabetes Typ 2 kurz erklärt?

Bei Diabetes mellitus Typ 2 (kurz: Diabetes Typ 2) kann der Zucker im Blut von den Körperzellen nicht mehr richtig aufgenommen und verarbeitet werden. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel an. Im Volksmund ist Diabetes daher auch als „Zuckerkrankheit“ bekannt. Was ist der Unterschied zwischen Diabetes 1 und 2?

Ein zu hoher Zuckergehalt im Blut ist die Folge. Man unterscheidet zwei Typen von Diabetes. Typ 1 zeichnet sich durch einen Insulin-Mangel aus, von ihm sind vor allem Kinder betroffen. Die verbreitetere Form ist Diabetes Typ 2, hier wird der Körper mit zunehmendem Alter dem Insulin gegenüber unempfindlicher.

Was sind die Symptome von Diabetes?

Als typische Diabetes-Symptome gelten:

- starker Durst.
- vermehrter Harndrang.
- Schwäche, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen.
- Juckreiz, trockene Haut.
- Heisshungerattacken.
- Sehstörungen.
- Geschwächtes Immunsystem und Infektanfälligkeit.

Ursachen

Wenn immer mehr Betazellen zerstört sind, und der Körper weniger Insulin in das Blut abgibt, steigt der Blutzucker und Typ-1-Diabetes entsteht. Grundsätzlich kann jede Person an Typ-1-Diabetes erkranken.

Wann treten Diabetes Symptome auf?

Bei Patientinnen und Patienten mit Typ-1-Diabetes treten die Symptome in der Regel innerhalb von Tagen oder Wochen auf. Die Erkrankung bricht meist im Kindes- oder

Jugendalter aus, kann aber auch bei Erwachsenen neu auftreten. Typ-1-Diabetes muss ein Leben lang durch das Spritzen von Insulin behandelt werden

Prävention des Mitarbeiters

Was kann man tun gegen Diabetes?

1. Bauen Sie Übergewicht ab. ...
2. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten. ...
3. Achten Sie auf Ihre Ernährung. ...
4. Meiden Sie versteckte Fette. ...
5. Verzichten Sie auf Softdrinks. ...
6. Die Kraft der braunen Bohne. ...
7. Alkoholische Getränke in Maßen. ...
8. Dem Glimmstängel "Ade sagen"

Was kann der Betrieb präventiv tun?

Gesunde Jause zur Verfügung stellen

Bewegte Mittagspause im Rahmen eines 5 Minuten Sportprogrammes

Vorträge