

1. Gruppensitzung

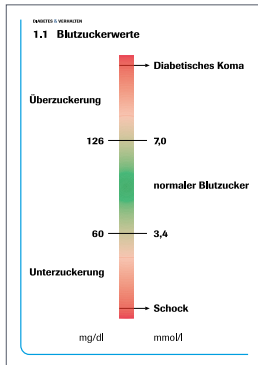


Schaubild 1.1

Normale Blutzuckerwerte

Nüchtern liegt der normale Blutzuckerbereich zwischen 60 und 110 mg/dl, dies entspricht 3,3 mmol/l bis 6,1 mmol/l. Nach dem Essen sollte der Blutzuckerwert 160 mg/dl oder 8,9 mmol/l nicht überschreiten.

Die IDF definiert den normalen Nüchternblutzuckerwert zwischen 60 und 110 mg/dl (3,3 bis 6,1 mmol/l). Der erhöhte Wert der gestörten Glukosetoleranz liegt zwischen 110 und 126 mg/dl (6,1 bis 7,0 mmol/l). 2 Stunden nach der Mahlzeit sollte der Blutzuckerwert unter 140 mg/dl (7,8 mmol/l) und maximal bei 160 mg/dl (8,9 mmol/l) liegen. Ab 126 mg/dl (7,0 mmol/l) nüchtern, oder 200 mg/dl (11,1 mmol/l) nach dem Essen, gilt der Diabetes als gesichert.

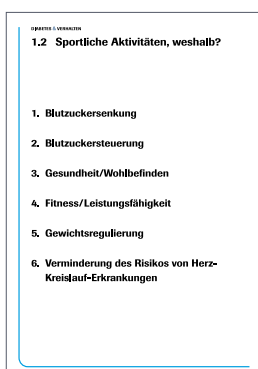


Schaubild 1.2

Gesundheitsinformation Bewegung

Vorteile von körperlicher Aktivität

Für regelmäßige körperliche Aktivität spricht:

- Sie können Ihren Blutzucker langfristig senken und besser steuern.
- Sie werden garantiert viel Spaß haben.
- Sie werden über mehr Leistungsfähigkeit verfügen.
- Sie werden Ausgleich und Entspannung finden.
- Sie entwickeln ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Jetzt das Wichtigste noch mal: *Sie können durch Bewegung Ihren Blutzucker senken!*

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Insulinwirkung an den Körperzellen. Für die Blutzuckersenkung ist das immens wichtig. *Körperliche Bewegung ist neben Insulin Ihr bestes Medikament.*

Ziel der hier vorgestellten Bewegungsübungen ist es, dass Sie sich aus diesen Übungen Ihr ganz persönliches Fitnessprogramm zusammenstellen können. Konkret kräftigen diese Übungen Ihre Oberkörper- sowie Ihre Beinmuskulatur. Wir empfehlen Ihnen, ab jetzt täglich mindestens zweimal für 3 bis 5 Minuten zu trainieren. Überanstrengen Sie sich nicht, Bewegung soll schließlich Spaß machen!

„bewusst bewegen“

Bitte machen Sie Ihre Therabandübungen 2 – 5-mal täglich. Versuchen Sie im Laufe der nächsten Wochen auf 10.000 Schritte am Tag zu kommen. Benutzen Sie täglich Ihren Schrittzähler. *Bewegung ist Ihr wichtigstes Medikament.*

Grundwissen zum Typ-2-Diabetes

Beim Diabetes mellitus ist der Blutzucker zu hoch. Sprich: Sie haben zu viel Zucker im Blut. Aus der aufgenommenen Nahrung wird im Darm durch Aufspaltung der Nahrungsmittel Zucker gewonnen. Der Zucker gelangt über die Blutbahn dorthin, wo er gebraucht wird, nämlich zu den Zellen. Hier wird der Zucker in Energie umgewandelt. Das gibt dem Körper Kraft. Der Zucker kann jedoch nur mit Hilfe von Insulin in die Zellen geschleust werden. Wird zu wenig Insulin produziert, steigt der Blutzuckerspiegel an. Es kommt zum Diabetes. Beim Typ-



Schaubild 1.3

5. Gruppensitzung

Ereignisgesteuerte Blutzuckermessung

Kennen Sie das Sprichwort: Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder 1000 Schritte tun? Was trifft für Sie zu? Ruhen oder Schritte tun? Motivieren Sie sich zu mehr Bewegung. Genießen Sie es, wieder aktiv zu sein. Im Hinblick auf Ihren Blutzuckerspiegel ist es auf jeden Fall ratsam, sich nach dem Essen zu bewegen. *Sich regen bringt Segen!* Es ist wichtig, dass Sie Kalorien verbrennen und Ihre Stoffwechsellage verbessern. Niemand braucht also auf seinen geliebten Kuchen zu verzichten. Ein bisschen weniger Kuchen wäre sicher hilfreich. Wenn Sie anschließend noch für ausreichend Bewegung sorgen, dann haben Sie Ihrer Figur und Ihrem Blutzucker einen großen Gefallen getan.

Ein konstantes Körpergewicht und einen guten Blutzuckerwert können Sie, wie Sie wissen, dann erreichen, wenn Sie Kalorien einsparen und zusätzlich Kalorien verbrennen.



Schaubild 5.1

„bewusst bewegen“

Bitte machen Sie Ihre Therabandübungen 2 – 5-mal täglich. Versuchen Sie weiter täglich auf 10.000 Schritte zu kommen. Benutzen Sie Ihren Schrittzähler. *Bewegung ist Ihr wichtigstes Medikament.*

Anpassung der Insulindosis vor Bewegung bei guten Blutzuckerwerten

Wenn Sie kurzwirksames Normalinsulin spritzen und eine körperliche Belastung planen, sollten Sie 2 – 4 Stunden vorher die Insulindosis um 30 % reduzieren.

Wenn Sie kurzwirksames Analoginsulin spritzen und eine körperliche Belastung planen, sollten Sie 1 – 2 Stunden vorher die Insulindosis um 30 % reduzieren.

Wenn Sie Mischinsulin spritzen und eine körperliche Belastung planen, sollte 3 – 5 Stunden vorher die Insulindosis um 30 % reduziert werden. Dies gilt nur, wenn es sich um eine intensive körperliche Belastung von mindestens 3 Stunden Dauer handelt.

Halten Sie immer Traubenzucker bereit.

Auffrischung Insulinbehandlung

Jeder Mensch benötigt als Grundlage und insbesondere zu den Mahlzeiten Insulin. Das im Nüchternzustand notwendige Insulin heißt Grundinsulin oder Basalinsulin. Das zu den Mahlzeiten benötigte Insulin nennen wir Mahlzeiteninsulin oder Bolusinsulin. Wenn Sie also Bolusinsulin spritzen, dann dient das zum unmittelbaren Verarbeiten einer Mahlzeit. Alle Bolusinsuline sind kurzwirksam. Spritzen Sie Basalinsulin, so tun Sie das, um Ihren Blutzucker zwischen den Mahlzeiten im Gleichgewicht zu halten. Alle Basalinsuline sind langwirksam.

1.4 Maßnahmen zur langfristigen Senkung des Blutzuckers

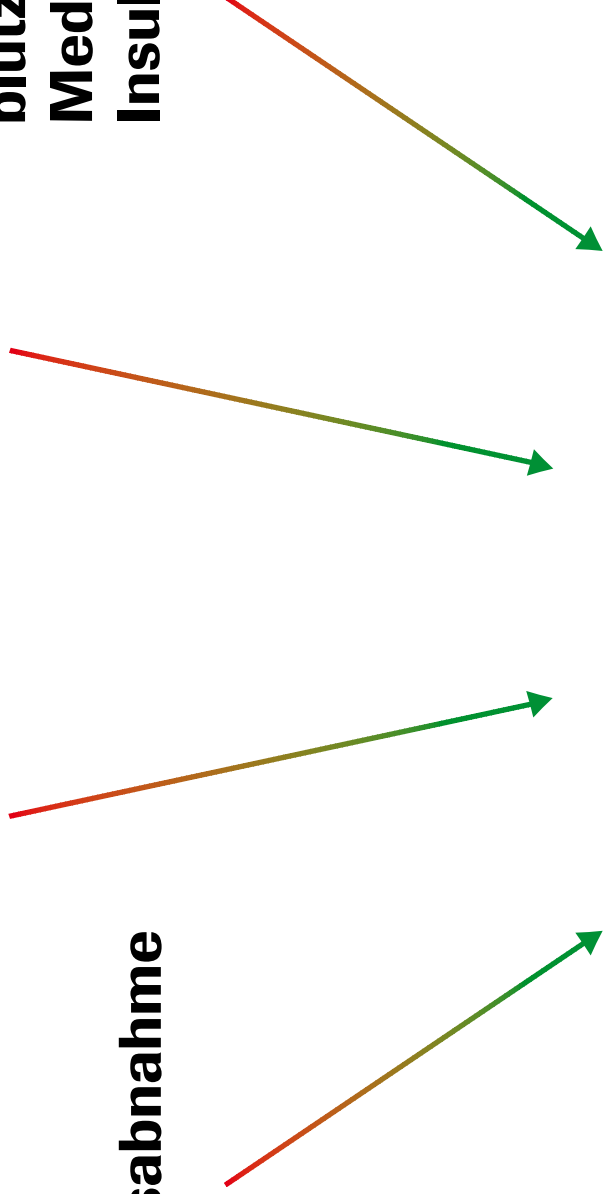
Ernährungsumstellung

Bewegung

**blutzuckersenkende
Medikamente &
Insulin**

Gewichtsabnahme

Blutzucker wird gesenkt



1.5 „gesund genießen“ Ernährungskreis

