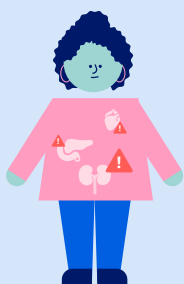


mit Diabetes

Heute schon morgen verändern

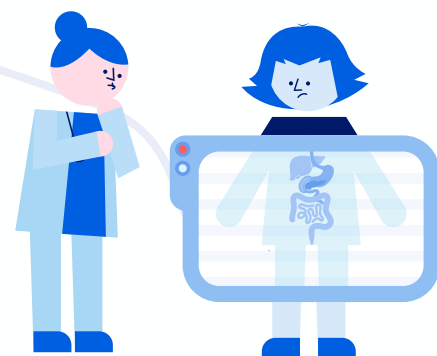
Folgeerkrankungen & Typ 2 Diabetes: Was du hierzu wissen solltest



Unser Körper funktioniert durch ein Zusammenspiel vieler Systeme. Gerät eines davon aus dem Gleichgewicht – wie bei Typ 2 Diabetes – kann das Auswirkungen auf andere Organe haben. So entstehen mit der Zeit häufig **Folgeerkrankungen**.

Deshalb ist es wichtig, Typ 2 Diabetes nicht nur ausschließlich fokussiert auf den Blutzucker zu behandeln, sondern ganzheitlich zu denken. Eine moderne Diabetesbehandlung berücksichtigt beispielsweise auch die Gesundheit deiner **Nieren**, deines **Herzens** und deiner **Blutgefäße**. Sie hilft dabei, Folgeerkrankungen frühzeitig vorzubeugen.

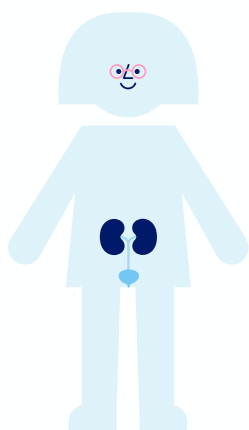
Damit du gut vorbereitet in **dein nächstes Arztgespräch** gehst, haben wir für dich die wichtigsten möglichen Folgeerkrankungen von Diabetes übersichtlich zusammengefasst – inklusive **gezielter Fragen**, die du deiner behandelnden Ärztin oder deinem behandelnden Arzt stellen kannst. So behältst du den Überblick.



Betroffenes Organ

So kann sich Typ 2 Diabetes auswirken

Fragen an meinen Arzt bzw. meine Ärztin



Niere

Etwa 40 % der Menschen mit Typ 2 Diabetes entwickeln im Laufe der Zeit **eine chronische Nierenerkrankung**. Ursache ist oft ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel: Er kann die feinen Blutgefäße in den Nieren schädigen – meist vorerst **ohne spürbare Symptome**.

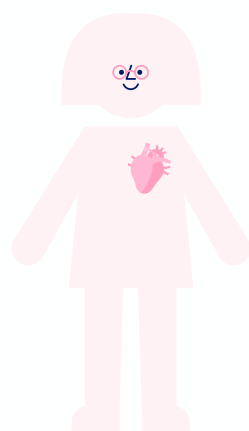
Die Folge: Die Nieren können das Blut nicht mehr richtig filtern. Schadstoffe und überschüssige Flüssigkeit werden schlechter ausgeschieden. Ein **zusätzlicher hoher Blutdruck** verschärft das Risiko weiter. Ohne Behandlung kann eine sogenannte **diabetische Nephropathie** entstehen – im schlimmsten Fall mit Dialysepflicht oder vollständigem Nierenversagen.

Welche Symptome treten auf? Woran erkenne ich das?

Bin ich gefährdet?

Was/ welche Werte sollte ich regelmäßig untersuchen lassen, um hier kein Risiko einzugehen?

Wie kann ich mein Risiko für eine chronische Nierenerkrankung verringern?



Herz

Das Herz ist unser unermüdlicher Taktgeber: Ein dauerhaft **erhöhter Blutzucker** kann es und die zu- und abführenden Blutbahnen jedoch schädigen – das Risiko für einen **Herzinfarkt** ist dadurch bis zu **viermal höher**.

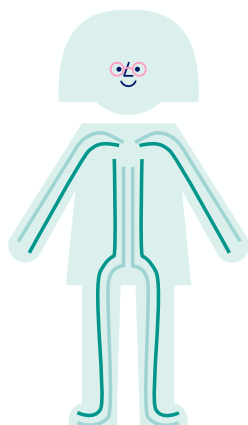
Zusätzlich verschlechtern Fettstoffwechselstörungen wie **Dyslipidämie** die Herzgesundheit – vor allem durch dauerhaft erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte.

Woran erkenne ich, ob mein Herz bereits belastet ist?

Wie hoch ist mein persönliches Risiko für einen Herzinfarkt?

Welche Werte sind für meine Herzgesundheit wichtig – und wie oft sollte ich sie prüfen lassen?

Wie kann ich mein Herz schützen?



Gefäße

Dauerhaft **erhöhte Blutzuckerwerte** können die innere Schutzschicht der Blutgefäße – das sogenannte **Endothel** – schädigen. Diese Schicht sorgt normalerweise dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben und gut durchblutet sind. Wird sie beeinträchtigt, lagern sich Fette und andere Stoffe leichter ab und **verengen die Gefäße**, es kommt zu einer sogenannten **Arteriosklerose**.

Das kann unterschiedliche Folgen haben: **In den Beinen** führt es häufig zur **peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK)** – viele merken sie erst, wenn beim Gehen Schmerzen auftreten.

Im Gehirn können solche Ablagerungen die Durchblutung behindern und im schlimmsten Fall zu einem **Schlaganfall** führen.

Wie erkenne ich erste Anzeichen für eine pAVK?

Könnte bei mir auch das Risiko für einen Schlaganfall bestehen?

Sollten meine Bein- oder Halsgefäße regelmäßig untersucht werden?

Was kann ich tun, um meine Gefäße langfristig gesund zu halten?

Dein nächster Schritt: Gut vorbereitet ins Arztgespräch

Typ 2 Diabetes betrifft mehr als nur den Blutzucker – das hast du in diesem Überblick gesehen. Umso wichtiger ist es, deine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten und regelmäßig mit deinem Arzt oder deiner Ärztin ins Gespräch zu gehen.

Unsere beiden Leitfäden unterstützen dich dabei: mit konkreten Fragen, hilfreichen Checklisten und klaren Infos zu Therapieoptionen – egal ob frisch diagnostiziert oder schon länger in Behandlung.



Kurz nach der Diagnose:

www.mit-diabetes.de/Neudiagnose.pdf



Während der Therapie:

www.mit-diabetes.de/Diabetes-Therapie.pdf

