

Ernährung und Bewegung bei Diabetes



Diabetes mellitus ist eine häufig vorkommende Erkrankung, etwa acht von 100 Erwachsenen in Deutschland sind davon betroffen. Lang anhaltende hohe Blutzuckerwerte können zu Schäden an Gefäßen und Nerven führen und so verschiedene Organe wie Herz, Gehirn, Augen, Nieren und Füße schwer beeinträchtigen.

Doch viele Betroffene können ihren Diabetes gut in den Griff bekommen. Dabei werden als Grundlage jeder erfolgreichen Behandlung eines Typ-2-Diabetes

sogenannte nichtmedikamentöse Maßnahmen empfohlen. Denn mit ihrem Lebensstil tragen Patienten viel zum Gelingen einer Therapie bei. In strukturierten Schulungs- und Behandlungsprogrammen können Menschen mit Diabetes lernen, sich ausgewogen zu ernähren und erfahren, wie wichtig regelmäßige körperliche Aktivität ist.

Auf zwei Seiten informiert deshalb die neu erschienene Kurzinformation „Typ-2-Diabetes – Was kann ich selbst für mich tun?“ über die Rolle einer gesunden Ernährung

und regelmäßiger Bewegung bei Diabetes. Patienten finden hier wichtige Fakten und praktische Tipps. Denn das Wichtigste können und sollten die Betroffenen selbst tun: bewusst und gesund leben. Verweise auf weiterführende Information und Kontakthinweise zur Selbsthilfe runden das Informationsblatt ab.

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) entwickelt im Auftrag von Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BÄK) Kurzinformatio- nen für Patienten. Diese stehen allen niedergelassenen Ärzten zum Ausdrucken kostenlos zur Verfügung, um sie bei Bedarf Patienten persönlich auszuhändigen.

Zu ausgewählten Themen liegen Übersetzungen in Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch und Türkisch vor.

Die Kurzinformation „Ernährung und Bewegung bei Diabetes“ sowie Informationen zu mehr als 20 weiteren Themen können abgerufen werden unter:

• [Arztbibliothek.de/Kurzinformatio- nen für Patienten](http://www.arztbibliothek.de/Kurzinformatio- nen-fuer-patienten)
<http://www.arztbibliothek.de/kurzinformatio-patienten/kurzinformatio-fuer-patienten>

• [Patienten-Information.de/ Kurzinformatio- nen für Patienten](http://www.patienten-information.de/kurzinformatio-fuer-patienten)
<http://www.patienten-information.de/kurzinformatio-fuer-patienten>

DEGAM-Leitlinien jetzt frei im Netz!

Die hilfreichen Handlungs-empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) sind berühmt, teils sogar preisgekrönt, weil sie evidenzbasiert und praxisnah zugleich sind. Sie entstehen ohne sachfremde Einflüsse, was man leider nicht von allen anderen Leitlinien sagen kann. Und sie richten sich nicht nur an den Hausarzt, sondern ans ganze Praxisteam und auch an die Patienten, mit einer auf sie zugeschnittenen Fassung.

Eine Kurzversion für die ärztliche Kitteltasche gehört immer dazu. Stets geht es um häufige Probleme der Grundversorgung, nicht nur Befindungsstörungen wie Müdigkeit oder Kreuzschmerz und chronische Leiden wie Herzinsuffizienz, sondern zum Beispiel auch „Pflegerische Angehörige“ oder „Ältere Sturzpatienten“.

Jede Leitlinie durchläuft vor der Publikation einen mehrstufigen Praxistest. Jetzt kann man sie alle kostenlos herunterladen und ausdrucken:
<http://leitlinien.degam.de>

R. Stein