



1,3 Mio. Menschen in Deutschland haben einen **unerkannten Diabetes.**

Quelle:
Robert Koch-Institut
(www.diabsurv.rki.de)

Typ-2-Diabetes mellitus ist eine der häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten in Deutschland.

Typ-2-Diabetes kann zu schwerwiegenden **Folge- und Begleiterkrankungen** führen, die mit gesundheitlicher Einschränkung und einer Minderung der Lebensqualität verbunden sind.

HERAUSGEBERIN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BZgA, Referat T6

Gestaltung: rickert, MARKENAGENTUR

Bildnachweis: istock, Adobe Stock

Artikelnummer: D81000304

Das Faltblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ist Partner des Netzwerks „Diabetesnetz Deutschland – gemeinsam gesünder“.



Diese Broschüre bietet einen **Überblick über wichtige Informationen** zu Typ-2-Diabetes mellitus, seinen Risikofaktoren und wie man dieser Erkrankung vorbeugen kann.

Zusätzlich finden Sie unter folgendem Link bzw. QR-Code **weitere Informationen und Tipps, wie Sie Diabetes vorbeugen können:**



www.diabinform.de/vorbeugen/was-kann-ich-tun.html

Oder fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.



TYP-2-DIABETES MELLITUS

Alles Wichtige zu den Risiko- und Schutzfaktoren auf einen Blick

Ein Typ-2-Diabetes tritt nicht plötzlich auf, sondern entwickelt sich über Jahre – häufig ohne dass man es merkt.



Typ-2-Diabetes ist eine Erkrankung des Glukosestoffwechsels. Zum einen wirkt das körpereigene lebenswichtige Hormon Insulin nicht mehr ausreichend, zum anderen schüttet die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin aus. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel.

Typ-2-Diabetes hängt mit einem ungesunden Lebensstil zusammen, bei dem insbesondere Übergewicht eine Rolle spielt. Zudem tritt er öfter bei einer familiären Häufung und mit steigendem Alter auf.

Neueste Entwicklungen zeigen allerdings, dass auch jüngere Menschen vermehrt erkranken.

WIE KANN ICH TYP-2-DIABETES VORBEUGEN?

Ein gesunder Lebensstil senkt das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Zu den Einflussfaktoren zählen vor allem sich ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen. Auch Stress vermeiden, nicht rauchen sowie keinen oder wenig Alkohol trinken gehören dazu.



Auch bei bestehendem Diabetes kann **ein gesunder Lebensstil den Verlauf positiv beeinflussen** und Folgeerkrankungen vermeiden bzw. verzögern.

Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, lässt sich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen.

BIN ICH GEFÄHRDET FÜR TYP-2-DIABETES?

Wer ein erhöhtes Risiko hat, kann oftmals den Ausbruch der Erkrankung verhindern oder zumindest hinauszögern.

Testen Sie Ihr persönliches Typ-2-Diabetes-Risiko auf diabinfo.de mit Hilfe des Deutschen Diabetes-Risiko-Tests®. Der Test wurde auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelt.

Auch **Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt** können Sie auf Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko ansprechen.

Testen Sie sich ganz einfach:

- **anonym und bequem**
- **in nur wenigen Minuten**
- **online von zuhause**

**EINFACH
ONLINE
TESTEN!**



[www.diabinfo.de/vorbeugen/
diabetes-risiko-test](http://www.diabinfo.de/vorbeugen/diabetes-risiko-test)

RISIKOFAKTOREN FÜR TYP-2-DIABETES:



höheres Alter



ungesunde Ernährung



Typ-2-Diabetes in der Familie



Schwangerschaftsdiabetes



Übergewicht



Medikamente oder hormonelle Erkrankungen



Bewegungsmangel



Bluthochdruck



erhöhte Blutfette



Rauchen und Alkohol



Fettleber



Depression

Zu den Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes zählen neben einer familiären Häufung und einem höheren Alter vor allem ein ungesunder Lebensstil mit Übergewicht und Bewegungsmangel.