

Nichtmedikamentöse Maßnahmen für Diabetiker

Einhaltung eines geregelten Tagesablaufs:

Ausreichende körperliche Betätigung
Genügend Nachtschlaf
Einhaltung geregelter Mahlzeiten

Ernährung:

Empfohlene Nährstoffrelationen:
40-50 % Kohlehydrate
20 % einfach ungesättigte Fettsäuren
<10 % mehrfach gesättigte Fettsäuren
<10 % gesättigte Fettsäuren
10-20 % Eiweiss (Proteine)

Körperpflege:

Besondere Sorgfalt ist zu legen auf:

1.) Zähne:

- Auf gewissenhafte Zahnpflege achten
- Auf sofortige Behandlung bei Gebisschäden achten.

2.) Haut:

Über die Haut des Diabetikers können sich Infektionen leicht ausbreiten. Daher sollte die Haut sorgfältig gepflegt werden und auch bei kleineren Hautverletzungen der Arzt aufgesucht werden z.B. bei Verbrennungen, Druckblasen, Abschürfungen etc.

3.) Füße

Sorgfältige Fusspflege durch häufiges Waschen und sorgfältiges Abtrocknen der Füße. Vermeidung von Verletzungen beim Nägel Schneiden.

Kleidung:

Vermeidung von einengender Kleidung und Accessoires:
z.B. zu enge Schuhe, einschnürende Ringe oder Strümpfe, zu enger Hüftbund etc.

Augen:

Jedes halbe Jahr zum Augenarzt u.a. zur Netzhaut und Hornhautkontrolle.

Nieren:

Mindestens jedes halbe Jahr zum Internisten u.a. zur Kontrolle der Nierenfunktion, des Herzens und der Gefäße.

Blutzuckerkontrolle:

Am Besten Blutzuckerkontrolle selbst erlernen.

Gewicht:

Übergewicht abbauen bzw. vermeiden.
Anzustreben ist ein BMI (Body Mass Index) unter 25.

Medikation:

Änderung der Einnahme von Medikamenten nur unter ärztlicher Anweisung.

Wichtige Adressen und Telefonnummern:

Deutsche Diabetes-Gesellschaft e.V. Tel. 0234/93095-6
Deutscher Diabetikerbund e.V. Tel. 02351/989153
Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e.V. Tel. 0631/76488