

Ich möchte meinen Blutzuckerspiegel optimieren



Ich kann

- Zu allen Mahlzeiten regelmässig Mehlspeisen (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, usw.) essen.
- Süssigkeiten, Pâtisseries und gezuckerte Getränke einschränken.
- Meine Ernährung in mehrere Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten unterteilen (Früchte, Joghurt, Brot, usw.).
- Gemüse, Früchte und Vollkornbrot wegen ihrer Ballaststoffe bevorzugen.

Wenn ich zuckerkrank bin:

- Sollte ich regelmässig Kontrollen bei meinem Hausarzt durchführen lassen.
- Sollte ich alle 3 Monate mein HbA1c (glykosyliertes Hämoglobin) überwachen lassen.



BLUTZUCKERSPIEGEL

Einige Definitionen

Blutzuckerspiegel = Blutzuckergehalt des Blutes

Zucker = Energiequelle, aber zuviel ist schlecht für die Blutgefässe

Normaler Blutzuckerspiegel

Nüchtern: von 4 bis 5,5 mmol/l

2 Stunden nach dem Essen: $\leq 7,7$ mmol/l

Gestörter Blutzuckerspiegel

Nüchtern: von 5,6 bis 6,9 mmol/l

2 Stunden nach dem Essen: von 7,8 bis 11 mmol/l

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Nüchtern ≥ 7 mmol/l oder nach dem Essen ≥ 11 mmol/l unabhängig von der Tageszeit. Die Symptome sind starker Durst, übermässige Harnausscheidung und ungewohnte Müdigkeit.

Wenn ich einen oder mehrere Faktoren habe, welche die Zuckerkrankheit begünstigen, wie zum Beispiel...

- Alter > 45 Jahre
- Typ-2-Diabetes bei Familienmitgliedern (Verwandtschaft ersten Grades)
- Übergewicht
- persönliche Vorgeschichte eines anormalen Blutzuckerwertes (Glukoseintoleranz oder gestörter Nüchternblutzuckerspiegel, Schwangerschaftsdiabetes, mehr als 4kg schweres Baby bei der Geburt)
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- erhöhtes Cholesterin

... lasse ich meinen Blutzuckerspiegel einmal pro Jahr oder öfter je nach Symptomen kontrollieren.

Wenn ich zuckerkrank bin...

... überwache ich meinen HbA1c.

N.B: das HbA1c (glykosyliertes Hämoglobin) spiegelt den mittleren Blutzuckerwert der letzten 3 Monate wieder; der Wert sollte < 7 % sein.

An wen kann ich mich wenden?

- An meinen Hausarzt
- Diabetes-FachberaterInnen und ErnährungsberaterInnen der Beratungssektion
- Schweizerische Diabetes-Gesellschaft - www.diabetes-Gesellschaft.ch
Tel. 056 200 17 90
- www.elips.ch
- Schweizerische Herzstiftung - www.swissheart.ch
Tel. 031 388 80 80

