

## Wichtig für die wirksame Vorbeugung von Diabetes:

Eine ausgewogene, fettarme und vitaminreiche Ernährung, die schmeckt. Es geht nicht um Verzicht, sondern um einen Gewinn an Energie und Lebensfreude.



Ein auf den Einzelnen abgestimmtes Bewegungsprogramm. Nutzen Sie die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote von Sportvereinen. Gemeinsam mit anderen macht Bewegung noch mehr Spaß.



## Nachhaltige Prävention durch Zusammenarbeit

Wirkungsvolle, nachhaltige Prävention gelingt nur durch Zusammenarbeit aller Beteiligten. Daher bieten wir Ihnen ärztliches Know How und das Know How unserer Partner.

## Unsere Experten:

Ärztinnen und Ärzte in Hessen



## Berechnung des Body-Mass-Index (BMI):

Der BMI wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$

	110-	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27	Adipositas
	100-	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26	Übergewicht
	90-	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25	Normalgewicht
	80-	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24	Untergewicht
	70-	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23	
	60-	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21	
	50-	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	
	40-	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18	
	30-	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18	
	20-	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16	
	10-	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	
	0-	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14	
		23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
		20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	
		1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00						

## Unsere Kooperationspartner:



## Schirmherrschaft für das Projekt:



## Kontakt:

Katja Möhrle, M.A.  
 Leiterin der Stabsstelle Medien  
 - Öffentlichkeitsarbeit und Hessisches Ärzteblatt -  
 Fon: 069 97672-188  
 E-Mail: katja.moehrle@laekh.de

## Landesärztekammer Hessen

Hanauer Landstraße 152  
 60314 Frankfurt am Main

www.laekh.de

Fotos: AdobeStock

## Fit und gesund älter werden

### Diabetes-Prävention

Ein Projekt der Landesärztekammer Hessen unter der Schirmherrschaft des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration



Liebe Patientin, lieber Patient,

wir werden immer älter. Die Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Und damit auch der Wunsch, möglichst lange aktiv und gesund zu bleiben.

Allerdings lassen sich Gesundheit und Fitness nicht einfach konservieren. Unsere Lebensweise beeinflusst auch unseren Alterungsprozess. Wenn wir uns zu wenig bewegen und ungesund ernähren, nehmen die körperlichen und geistigen Kräfte früher ab. Außerdem sind wir anfälliger für viele Krankheiten.

Zu fett, zu süß, zu reichlich: Wer sich so ernährt, nimmt zwangsläufig zu. Mit schwerwiegenden Folgen: Übergewicht und mangelnde Bewegung können schon in jungen Jahren, vor allem aber mit zunehmendem Alter zu Typ 2-Diabetes, dem so genannten „Altersdiabetes“, führen.

Die gute Nachricht: Man kann sich in der Regel vor dem Entstehen von Typ 2-Diabetes schützen. Und nebenbei auch das eigene Wohlbefinden erhöhen!

Wie das geht? Mit Freude an Bewegung und leichter Ernährung!



Mit dem Projekt

## Fit und gesund älter werden

möchte Sie die Landesärztekammer Hessen gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt durch Aufklärung und Beratung unterstützen. Wir wollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben.



### Machen Sie mit!

- Füllen Sie bitte den Fragebogen zur Ermittlung Ihres Diabetes-Risikos aus.
- Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie und weist Sie auf geeignete Bewegungsangebote in Sportvereinen und auf Ernährungsberatung hin.

## Volkkrankheit Diabetes – Was ist das eigentlich?

Zwei Krankheitsverläufe:

- Typ 1-Diabetes
- Typ 2-Diabetes



Diabetes ist eine Erkrankung mit zwei unterschiedlichen Krankheitsverläufen.

**Typ 1-Diabetes:** genetisch bedingte oder durch Virusinfektion ausgelöste Autoimmunerkrankung. Diagnose meist vor dem 20. Lebensjahr.

**Typ 2-Diabetes:** der so genannte „Altersdiabetes“, ist weitaus häufiger. 90 % der Diabetiker leiden an Typ 2-Diabetes. Vor allem ältere Menschen sind betroffen, aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche.

### Warum ist Diabetes-Prävention so notwendig?

Über 7 Millionen Erwachsene in Deutschland leiden an Diabetes, d.h. über 8 % der Gesamtpopulation, Tendenz steigend! Die meisten Diabetes Typ 2-Patienten sind zwischen 35 und 64 Jahre alt.

#### Eine Diabetesdiagnose bedeutet noch heute:

- Einbuße an Lebensqualität
- Verkürzung der Lebenserwartung
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten
- Erhöhtes Schlaganfallrisiko

#### Mögliche Folgen der Krankheit:

- Nierenversagen, Dialyse
- Erblindung
- Amputation

#### Außerdem:

- Erhöhte Kosten für das Gemeinwesen

Von Ausnahmen abgesehen, ist Typ 2-Diabetes in der Regel die Folge einer ungesunden Lebensweise.

Adipositas – Übergewicht – und mangelnde körperliche Bewegung sind wichtige Risikofaktoren für den Typ 2-Diabetes, wenngleich eine genetische Veranlagung die Entwicklung wahrscheinlich begünstigt.

Neben einer angeborenen Insulinunempfindlichkeit entsteht durch Übergewicht eine Insulinresistenz der insulinabhängigen Körperzellen. Da sie das Insulin nicht mehr aufnehmen können, steigt der Blutzuckerspiegel und es entsteht Diabetes.

#### Beispiel:

Mit 30 Jahren hat Frau Maier einen Energiebedarf von 2.200 kcal pro Tag. Wenn sie älter wird, verändert sich ihr Energiebedarf bei gleicher körperlicher Belastung.

33 - 55 Jahre = 1.980 kcal Bedarf  
55 - 75 Jahre = 1.680 kcal Bedarf  
Ab 75 Jahre = 1.500 kcal Bedarf

Ihr Energiebedarf sinkt also um 700 kcal. Wird die Kalorienaufnahme nicht angepasst, nimmt Frau Maier zu!

Um der Entstehung von Typ-2 Diabetes vorzubeugen, sollte das Gewicht reduziert werden. Damit werden die Körperzellen dazu angeregt, mehr Insulinbindungsstellen (Rezeptoren) zu bilden.

Hinzu sollte mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag kommen!

