



////////////////////////////////////

**Übergewicht bekämpfen,  
Diabetes vorbeugen,  
wir alle sind betroffen.**

////////////////////////////////////



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

# Übergewicht bekämpfen



## >> Übergewicht nimmt zu!

Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas ist so rasant, dass Experten bereits von einer Epidemie sprechen. Auf der Welt leiden 1,9 Milliarden Erwachsene an **Übergewicht**, davon leiden mindestens 650 Millionen an Adipositas.

<< Bekämpfung von Übergewicht heißt Erhöhung unserer Lebenserwartung bei guter Gesundheit! >>



<< Typ 2 Diabetes ist eine unauffällige Krankheit, welche lange Zeit unentdeckt bleiben kann >>

Gleichzeitig steigt die Zahl der an **Typ 2 Diabetes** erkrankten Menschen.

Mehr als 400 Millionen Menschen leiden weltweit an Diabetes, 90% davon an Typ 2 (von der Lebensweise beeinflusster Diabetes). Und diese Schätzungen sind keineswegs zu pessimistisch, da bis 2045 schätzungsweise 1 von 10 Erwachsenen weltweit an Diabetes erkrankt sein wird (629 Millionen) -> Quelle IDF (International Diabetes Federation).

# Gesundheitliche Risiken

Adipositas und Übergewicht können die Gesundheit stark gefährden.



## >> Kann ich zuckerkrank sein ohne es zu wissen?

Typ 2 Diabetes kann über mehrere Jahre unerkannt bleiben, bevor er sich durch das Auftreten von **Komplikationen** offenbart. Früher erkrankten nur Erwachsene an Typ 2 Diabetes, heutzutage sind zunehmend auch **Kinder** betroffen.

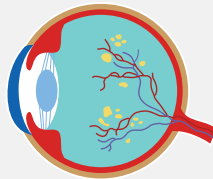
<< In Luxemburg sind mehr als 25.000 Personen zuckerkrank. Wie ist es mit Ihnen? Haben Sie sich bereits auf Zuckerkrankheit testen lassen? Denken Sie an Früherkennung! >>

# Diabetes: Komplikationen

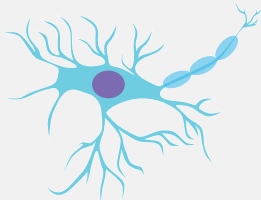
Oft sind es die Komplikationen, welche zur Diagnose Diabetes führen. Der **Überschuss an Zucker** (Glukose) im Blut schädigt die kleinen Blutgefäße sowie die Nerven. Ein unbehandelter Diabetes kann **Komplikationen vom Kopf bis zu den Füßen** verursachen:

**<< Warten Sie nicht auf die Komplikationen, denken Sie an die Früherkennung! >>**

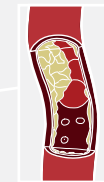
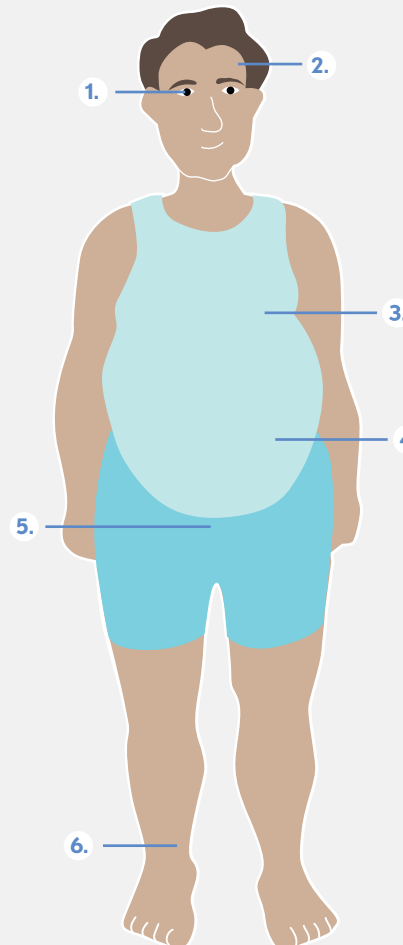
**1. Sehstörungen** aufgrund einer **Netzhauterkrankung** (Schädigung der Blutgefäße im Augenhintergrund), welche zur **Erblindung** führen kann.



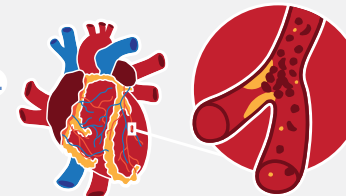
**5. Nervenschädigungen** im Bereich der Hände und Beine, sowie **Impotenz** bei Männern.



**6. Fußprobleme**, denn Nervenschädigungen in Verbindung mit einer schlechten Durchblutung können **Wunden an den Füßen** verursachen. Diese können bei Verschlimmerung sogar eine Amputation erfordern.



**2. Lähmungen** infolge eines **Schlaganfalls**.



**3. Herzinfarkt** begünstigt durch Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Tabakkonsum sowie schlechte Blutzuckerwerte.

**4. Dialyse** aufgrund einer **Niereninsuffizienz** durch Schädigung der Nierengefäße.



# Diabetes: Symptome

In vielen Fällen sind die Symptome bei Typ 2 Diabetes so gering, dass sie mehrere Jahre unbemerkt bleiben.

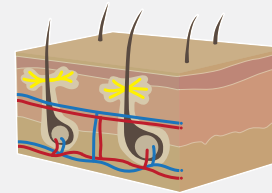
**<< Diabetes Typ 2 ist eine beängstigende Krankheit, weil sie lange Zeit ohne Symptome bleibt >>**



Gewichtsverlust



Starker Durst



Verlangsamte Wundheilung



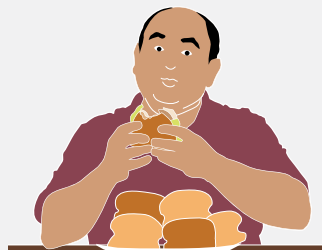
Kribbeln in Fingern und Füßen



Häufiges Urinieren



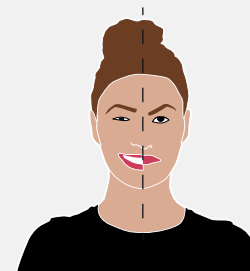
Verschwommene Sicht



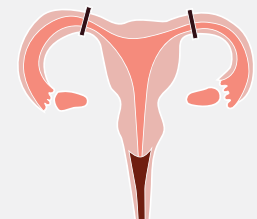
Unbändiger Hunger



Müdigkeit, Schläfrigkeit



Charakterveränderungen



Genitalinfektionen

# Testen Sie Ihr Diabetesrisiko!

Fragebogen - FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score\*)

## >>1. Wie alt sind Sie?

- jünger als 35 Jahre
- 35 bis 44 Jahre
- 45 bis 54 Jahre
- 55 bis 64 Jahre
- älter als 64 Jahre

0 Punkte  
1 Punkt  
2 Punkte  
3 Punkte  
4 Punkte

## >>2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- Nein
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern

0 Punkte  
3 Punkte  
5 Punkte

## >>3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Nabelhöhe?

- |                                   |      |                                   |      |
|-----------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| <input type="radio"/> unter 94 cm | Mann | <input type="radio"/> unter 80 cm | Frau |
| <input type="radio"/> 94 - 102 cm |      | <input type="radio"/> 80 - 88 cm  |      |
| <input type="radio"/> über 102 cm |      | <input type="radio"/> über 88 cm  |      |

0 Punkte  
3 Punkte  
4 Punkte

## >>4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja
- Nein

0 Punkte  
2 Punkte

## >>5. Wie oft essen Sie Gemüse und Obst?

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

0 Punkte  
1 Punkt

## >>6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein
- Ja

0 Punkte  
2 Punkte

## >>7. Wurden Ihnen bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- Nein
- Ja

0 Punkte  
5 Punkte

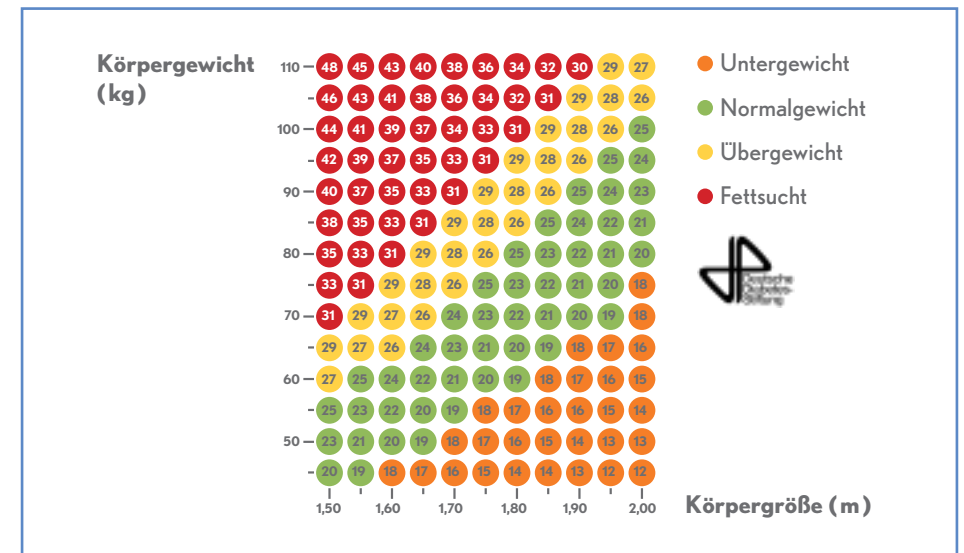
## >>8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Der BMI wird wie folgt berechnet: Körpergewicht (in kg) geteilt durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat. Man kann den BMI auch in Tabellen ablesen.

### Bei Erwachsenen:

- unter 25 kg/m<sup>2</sup>
- 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup>
- über 30 kg/m<sup>2</sup>

0 Punkte  
1 Punkt  
3 Punkte



Zählen Sie die Punkte Ihrer Antworten zusammen und tragen Sie das Ergebnis in das unten stehende Feld ein.

<< Berechnen Sie Ihren FINDRISK auch auf [www.sante.lu](http://www.sante.lu) >>

Ihre Punktzahl: \_\_\_\_\_

(\* für Erwachsene über 18 Jahre)

## Ihr prozentuales Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes zu erkranken

### >> Weniger als 7 Punkte: Ihr Risiko liegt bei 1 %

Für Sie besteht kein oder nur ein sehr geringes Risiko Diabetes zu entwickeln. Eine besondere Vorbeugung ist nicht notwendig. Achten Sie weiterhin auf Ihre Gesundheit!

### >> 12 bis 14 Punkte: Ihr Risiko liegt bei 17 %

Für Sie besteht ein Risiko innerhalb der nächsten 10 Jahre Diabetes zu entwickeln. Die folgenden Seiten werden Ihnen helfen zu verstehen warum dies so ist und Ihnen erklären was Sie dagegen tun können. Sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber, er kann Sie beraten!

<< Falls Sie ein Risiko aufweisen, können Sie handeln und Diabetes vermeiden >>

### >> 7 bis 11 Punkte: Ihr Risiko liegt bei 4 %

Für Sie besteht ein geringes Risiko Diabetes zu entwickeln. Die folgenden Seiten werden Ihnen dabei helfen, dieses Risiko zu senken und gesund zu bleiben!

### >> 15 bis 20 Punkte: Ihr Risiko liegt bei 33 %

Für Sie besteht ein reelles Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Unterschätzen Sie dieses Risiko nicht und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Sie sind nicht alleine!

### >> Über 20 Punkte: Ihr Risiko liegt bei 50 %

Sie weisen ein erhöhtes Risiko auf, Diabetes zu entwickeln. Vielleicht leiden Sie bereits an Diabetes ohne es zu wissen. Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt, denn es wird Zeit zu handeln! Die folgenden Seiten geben Ihnen erste Ratschläge.

## Risikofaktoren verstehen und bekämpfen



<< Erforschen Sie Ihre Familiengeschichte >>

### >> 1. Alter

Selbst wenn zunehmend junge Menschen an Typ 2 Diabetes erkranken, so bleibt das Alter doch ein Hauptrisikofaktor für Diabetes. Tatsächlich tritt Diabetes meistens mit zunehmendem Alter auf, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Insulin produziert oder wenn die Körperzellen das Insulin nicht mehr gut verwerten können.



<< Bleiben Sie wachsam: mit dem Alter steigt das Risiko einer Diabetes-erkrankung >>

### >> 2. Vererbung

Wenn Sie Angehörige mit Diabetes haben, steigert dies Ihr Risiko selbst an Diabetes zu erkranken. Die genetischen Faktoren spielen beim Typ 2 Diabetes eine wichtige Rolle. Ist zum Beispiel ein Elternteil zuckerkrank, liegt das Risiko der Kinder Typ 2 Diabetes zu entwickeln zwischen 30 und 40 %.



**<<Eine Verringerung des Bauchumfangs ermöglicht eine Reduzierung des Diabetesrisikos >>**

**>>3. Taillenumfang**

//////////  
 Besonders das abdominale (viszerale) Fettgewebe spielt bei der Entwicklung des Typ 2 Diabetes eine sehr wichtige Rolle.

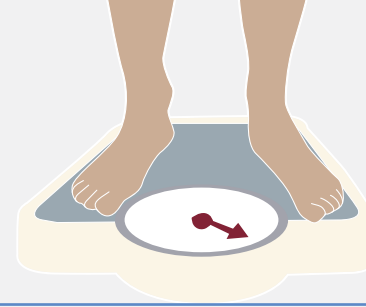
Indem Sie Ihren Taillenumfang messen, können Sie herausfinden, ob Sie zuviel Bauchfett besitzen.

**>>Wie messen Sie Ihren Taillenumfang?**

Messen Sie mithilfe eines Maßbandes den kleinsten Umfang zwischen Bauchnabel und unteren Rippen.



Ihr Taillenumfang:  
 \_\_\_\_\_ cm



**>>4. Body Mass Index - BMI**

//////////  
 Der BMI verbindet Ihr Gewicht und Ihre Größe. Je höher der BMI, desto höher das Risiko für gesundheitliche Probleme. Die internationale Definition für Übergewicht liegt für Erwachsene bei einem BMI über 25. Die Definition für Adipositas liegt bei einem BMI über 30.

**<< Berechnen Sie Ihren BMI auch auf [www.sante.lu](http://www.sante.lu) >>**

$$BMI = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe} \times \text{Größe (m}^2\text{)}}$$

Ihr BMI:  
 \_\_\_\_\_

**Bei Erwachsenen:**

Risiko einer Erkrankung an an Typ 2 Diabetes, koronaren Herzkrankheiten & Bluthochdruck

<b>Männer (cm)</b>	<b>Frauen (cm)</b>
unter 94	unter 80
über 94	über 80
über 102	über 88

- Gering
- Hoch
- Sehr hoch

**Bei Erwachsenen:**

<b>Klassifizierung</b>	<b>BMI</b>
● Normalgewicht	18,5 bis 24,9
● Übergewicht	25,0 bis 29,9
● Adipositas Grad I	30,0 bis 34,9
● Adipositas Grad II	35,0 bis 39,9
● Adipositas Grad III	40 oder mehr

**Krankheitsrisiko**

- Gering
- Gesteigert
- Erhöht
- Stark erhöht
- Extrem erhöht



### >>5. Bewegungsmangel

Der Mangel an Bewegung nimmt in den Industrieländern in bedenklichem Maße zu. Wir bewegen uns weniger als vor 50 Jahren. Studien haben ergeben, dass 30 Minuten körperliche Bewegung am Tag, das Diabetesrisiko senken.

Hierzu zählen alle Arten körperlicher Tätigkeit: Radfahren, Wandern, aber auch Betätigung am Arbeitsplatz oder Haus- und Gartenarbeit ...



### Gute Vorsätze ...

#### Nehmen Sie sich Zeit:

Wie wäre es am Anfang mit täglich **10 Minuten körperlicher Tätigkeit?**

Nach und nach können Sie dann die Häufigkeit und Intensität erhöhen um so schrittweise die empfohlenen 30 Minuten mindestens pro Tag zu schaffen.

#### Setzen Sie sich realistische Ziele:

Überlassen Sie nichts dem Zufall, denn schwer umsetzbare Vorsätze machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.

<< Tanzen, gehen oder laufen ...

Kurzum: **Bewegen Sie sich!** >>

<< Entdecken Sie wieder die Freude an der Bewegung und seien Sie stolz auf jedes Ergebnis! >>



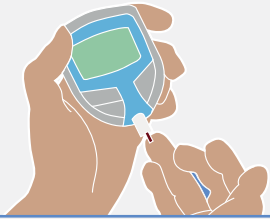
### >>6. Ernährung

Unsere Nahrung versorgt unseren Organismus mit der notwendigen Energie. Fette, stärkehaltige Nahrungsmittel und Zucker sind die Hauptenergielieferanten. Allerdings konsumieren wir in unseren Ländern oft zu viel davon. Der Verzehr von mehr Gemüse und Obst ermöglicht Kalorien zu reduzieren und gleichzeitig unseren Organismus mit den notwendigen Vitaminen und Mineralien zu versorgen.



<< Ernten Sie ab sofort die Früchte einer ausgewogenen Ernährung! >>





## >>7. Blutzucker

Bei Menschen ohne Diabetes liegt der im Labor gemessene, nüchterne Blutzucker (oder Zuckergehalt im Blut) unter 100 mg/dl. Ein einzelner, leicht erhöhter Wert muss überprüft werden. Die Blutzuckermessung in der Fingerkuppe ist nur ein Orientierungstest.

Liegt der Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 mg/dl, spricht man von Prädiabetes\*, d.h. das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist sehr hoch und es wird dringend empfohlen, seinen Lebensstil anzupassen, um das Risiko zu verringern.

Besser essen - mehr bewegen!

Wenn Ihr Blutzucker zweimal hintereinander über 125 mg/dl liegt\*, haben Sie Diabetes und Sie sollten einen Arzt aufsuchen.

**<<Lassen Sie Ihren Blutzucker sowie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen>>**



## >>8. Blutdruck

Hoher Blutdruck geht oft mit Übergewicht oder Adipositas einher und bleibt lange Zeit unerkannt, da keine Symptome auftreten. Die Wahrscheinlichkeit an Bluthochdruck zu erkranken liegt bei zuckerkranken Menschen dreimal höher als bei Nicht-Diabetikern. Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, steigt das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall.

# Sie sind nicht allein!

Zur Früherkennung von Diabetes sowie zur Behandlung von Übergewicht oder Adipositas können Sie Hilfe erhalten!

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Facharzt, der mit Ihnen Ihr Diabetesrisiko einschätzen und Ihr Body-Mass-Index (Grad des Übergewichts) bestimmen kann.

Sie können auch einen Ernährungsberater (Diététicien) um Hilfe bitten. Abhängig vom Grad des Übergewichts oder dem Diabetesrisiko, wird die Ernährungsberatung durch die Sozialversicherung abgedeckt ([www.cns.lu](http://www.cns.lu)).

### Nützliche Adressen:

• **Association Nationale des Diététiciens ANDL**  
B.P. 62 | L-7201 Bereldange  
+352 62154 60 60  
[www.andl.lu](http://www.andl.lu)

• **Service Nutrition de Mondorf Domaine Thermal**  
Avenue des Bains - B.P. 52  
L-5601 Mondorf-les-Bains  
+352 23 666 - 823  
[www.mondorf.lu](http://www.mondorf.lu)

• **Gesondheitszentrum FHRS**  
44, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg  
+352 2888 - 6363  
[www.gesondheitszentrum.lu](http://www.gesondheitszentrum.lu)

**<<Ihr Arzt ist eine hervorragende Bezugsperson, reden Sie mit ihm darüber!>>**



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von:

• **der Maison du Diabète**

Informations- und Beratungsstelle der  
Association Luxembourgeoise du  
Diabète ALD

143, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg-Eich  
+352 48 53 61  
info@ald.lu

• **der Société Luxembourgeoise  
de Diabétologie SLD**

Berufsverband der Ärzte und Ge-  
sundheitsfachkräfte, die im Diabetes-  
bereich tätig sind

143, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg-Eich  
+352 48 53 61  
info@diabete.lu

• **der Division de la Médecine  
Préventive**

Abteilung der Gesundheitsdirektion,  
zuständig für alle Fragen der Gesund-  
heitsförderung und der Prävention  
von Krankheiten und Behinderungen

Allée Marconi  
Villa Louvigny  
L-2120 Luxembourg  
+352 247-85564  
medecine-preventive@ms.etat.lu

Die Broschüre kann gratis bestellt werden:  
Tel: 247-85564 oder 48 53 61  
Email: medecine-preventive@ms.etat.lu oder info@ald.lu

**AUSGABE 2019**



[www.ald.lu](http://www.ald.lu)



[www.diabete.lu](http://www.diabete.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)