



Diabetes –  
Bin ich gefährdet ?

# Übergewicht reduzieren

---



## >> Übergewicht nimmt zu!

---

Die Zunahme von Übergewicht 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<sup>1</sup>.

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

**<< Übergewicht verhindern und reduzieren heißt Erhöhung unserer Lebenserwartung bei guter Gesundheit! >>**



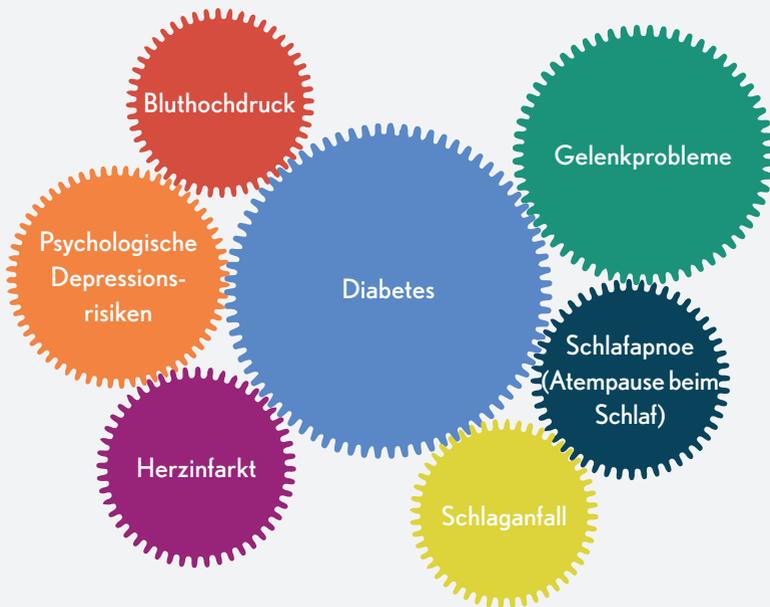
Gleichzeitig steigt die Zahl der an **Typ 2 Diabetes** erkrankten Menschen. Mehr als 540 Millionen Menschen leiden weltweit an Diabetes, 90% davon an Typ 2 (von der Lebensweise beeinflusster Diabetes). Und diese Schätzungen sind keineswegs zu pessimistisch, da bis 2045 schätzungsweise 1 von 8 Erwachsenen weltweit an Diabetes erkrankt sein wird (783 Millionen)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> World Health Organisation - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> - accessed 23/11/2023

<sup>2</sup> International Diabetes Federation - <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/> - accessed 23/11/2023

# Übergewicht und Gesundheit

Erhöhtes Gewicht kann die Gesundheit stark gefährden:



## >> Kann man Diabetes haben ohne es zu wissen?

Typ 2 Diabetes kann über mehrere Jahre unerkant 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 haben mehr als 35.000 Personen Diabetes<sup>3</sup>.

**Wenn Sie 45 Jahre oder älter sind können Sie ein Test machen: Sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber.>>**

<sup>3</sup> Quell: Physical activity prescription schemes: which model would work best for the Grand-Duchy of Luxembourg? Lion A. et al. - Bull Soc Sci Med Grand Duché Luxemb. 2020;(2):63-69

# Diabetes: Warum früh handeln?

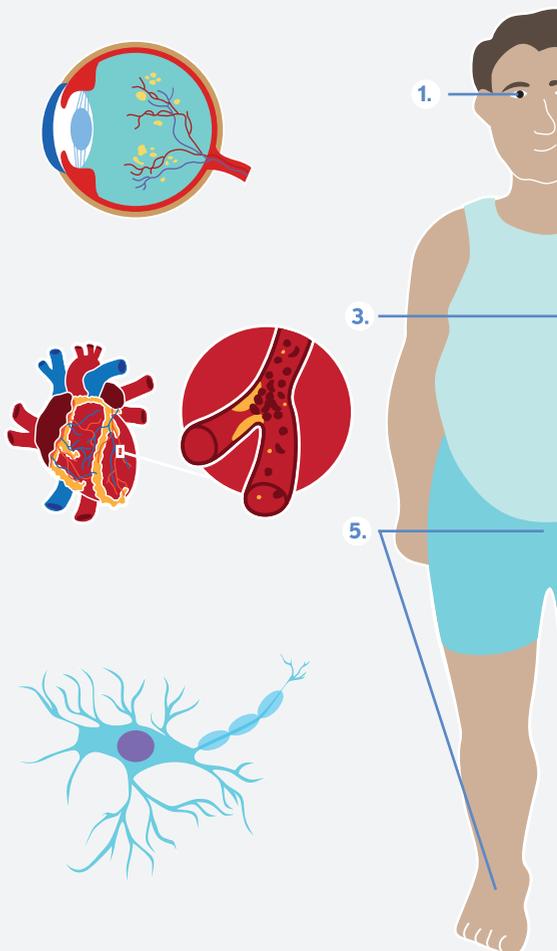
Oft sind es die Komplikationen, welche zur Diagnose Diabetes führen. Der **Überschuss an Zucker** ( Glukose ) im Blut schädigt die kleinen Blutgefäße sowie die Nerven. Ein unbehandelter Diabetes kann **den Körper von Kopf bis zu den Füßen schädigen**:

**1. Auge:** Die diabetische Retinopathie (Schädigung der Netzhautgefäße) verursacht keine Sehstörungen und kann daher ohne regelmäßige Überwachung unbemerkt bleiben. Unbehandelt kann sie zum Verlust des Sehvermögens führen.

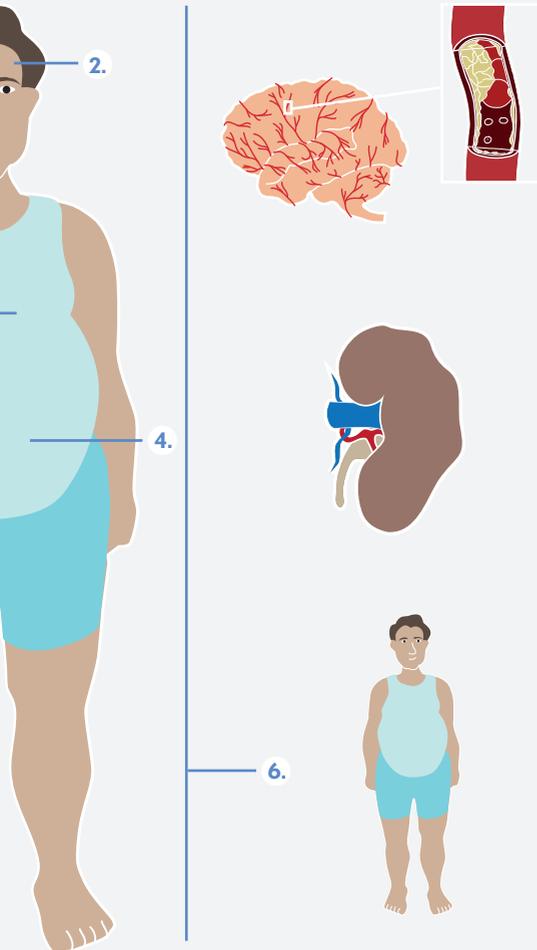
**3. Herz:** Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Tabakkonsum sowie hohe Blutzuckerwerte können die Herzgefäße schädigen und zu einem Herzinfarkt bzw. einer Herzinsuffizienz führen.

**5. Nerven:** Die Nerven sind anfällig für Empfindlichkeitsverlust. Dies gilt vor allem für die Füße, aber auch für andere Organe und kann manchmal zu sexuellen Störungen führen.

Nervenverletzungen, die mit einer schlechten Durchblutung zusammenhängen, können zu Wunden führen, vor allem an den Füßen. Diese können bei Verschlimmerung sogar eine Amputation erfordern.



«Die Früherkennung ist wichtig um Komplikationen vorzubeugen.»



**2. Gehirn:** Diabetes kann Schäden an den großen Gefäßen verursachen, insbesondere an denen, die das Gehirn versorgen, was zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führt.

**4. Niere:** Die Schädigung der Nierengefäße kann bis zur Niereninsuffizienz und schlimmstenfalls Dialyse führen.

**6. Am ganzen Körper:** Ein unzureichend behandelter Diabetes begünstigt komplizierte Infektionen der Haut und Zahnprobleme. Eine Grippe, COVID-19, oder eine Lungenentzündung können sehr schnell sehr ernst werden wenn man mit Diabetes lebt. Daher wird die Impfung, wenn möglich, gegen diese Krankheiten sehr dringend empfohlen.

# Diabetes: Symptome

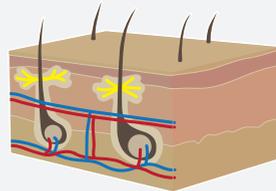
---

In vielen Fällen können die Symptome bei Typ 2 Diabetes mehrere Jahre unbemerkt bleiben.

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



Unerklärlicher Gewichtsverlust



Verlangsamte Wundheilung



Starker Durst



Häufiges Urinieren



Verschwommene Sicht



Kribbeln in Fingern  
und Füßen



Übermäßige Müdigkeit,  
Schläfrigkeit

# Testen Sie Ihr Diabetesrisiko!

Fragebogen - FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score\*)

## >>1. Wie alt sind Sie?

- |   |                 |
|---|-----------------|
| <input type="radio"/> jünger als 35 Jahre | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> 35 bis 44 Jahre     | <b>1 Punkt</b>  |
| <input type="radio"/> 45 bis 54 Jahre     | <b>2 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> 55 bis 64 Jahre     | <b>3 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> älter als 64 Jahre  | <b>4 Punkte</b> |

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

- |   |                 |
|---|-----------------|
| <input type="radio"/> Nein  | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins | <b>3 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern                          | <b>5 Punkte</b> |

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

- |                                   |      |                                   |      |                 |
|-----------------------------------|------|-----------------------------------|------|-----------------|
| <input type="radio"/> unter 94 cm | Mann | <input type="radio"/> unter 80 cm | Frau | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> 94 – 102 cm |      | <input type="radio"/> 80 – 88 cm  |      | <b>3 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> über 102 cm |      | <input type="radio"/> über 88 cm  |      | <b>4 Punkte</b> |

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

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| <input type="radio"/> Ja   | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> Nein | <b>2 Punkte</b> |

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

- |                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| <input type="radio"/> Jeden Tag       | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> Nicht jeden Tag | <b>1 Punkt</b>  |

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

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| <input type="radio"/> Nein | <b>0 Punkte</b> |
| <input type="radio"/> Ja   | <b>2 Punkte</b> |

\* für Erwachsene über 18 Jahre (Quell: Deutsche Diabetes Stiftung: <https://www.diabetesstiftung.de/findrisk>)

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

- Nein
- Ja

**0 Punkte**  
**5 Punkte**

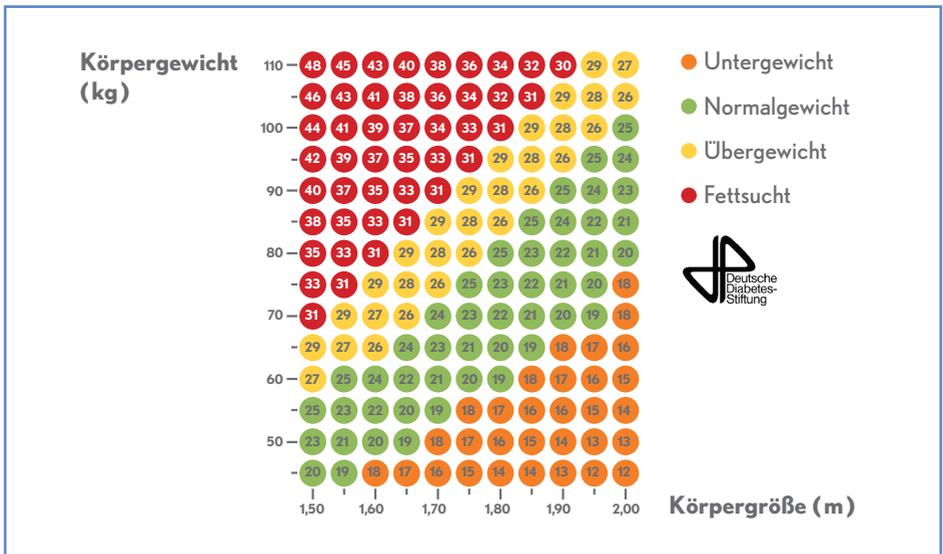
**>>8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?**

Der BMI wird wie folgt berechnet: Körpergewicht (in Kg) geteilt durch die Körpergröße (in Metern) 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:  
\_\_\_\_\_

# Was kann ich für meine Gesundheit tun?



## **>> Von 0 bis 14 Punkten, ihr Risiko ist gering bis mäßig**

Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren Diabetes zu entwickeln, liegt bei 1 bis 17 %. Die folgenden Seiten sollen Ihnen helfen, dieses Risiko stabil zu halten oder weiter zu senken um gesund zu bleiben. **Kümmern Sie sich weiterhin um Ihre Gesundheit!**

**<< Falls Sie ein Risiko aufweisen, können Sie handeln >>**

## **>> Zwischen 15 und 20 Punkten ist ihr Risiko hoch**

Ihr Risiko in den nächsten Jahren Diabetes zu entwickeln beträgt 33%. **Eine Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität und eine Umstellung Ihrer Ernährung können helfen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.**

## **>> Mehr als 20 Punkte, Ihr Risiko ist sehr hoch**

Ihr Risiko in den nächsten 10 Jahren Diabetes zu entwickeln, kann bis zu 50% betragen. **Ihr Arzt kann die Situation mit Ihnen besprechen, fragen Sie ihn um Rat. Die folgenden Seiten geben Ihnen Hinweise, was Sie unternehmen können.**

# Die Risikofaktoren verstehen und Maßnahmen ergreifen



**<< Erforschen Sie Ihre Familiengeschichte >>**

## **>> 1. Alter**



Selbst wenn zunehmend junge Menschen an Typ 2 Diabetes erkranken, so bleibt das Alter doch ein Hauptrisiko-faktor 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 Diabetes zu entwickeln, vorallem ab 45 Jahren. >>**

## **>> 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. Hat zum Beispiel ein Elternteil Diabetes, kann das Risiko der Kinder Typ 2 Diabetes zu entwickeln bis zu 40 % steigen.



«Eine Verringerung des Bauchumfangs könnte eine Reduzierung des Diabetesrisikos ermöglichen»

### >>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

### Bei Erwachsenen:

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

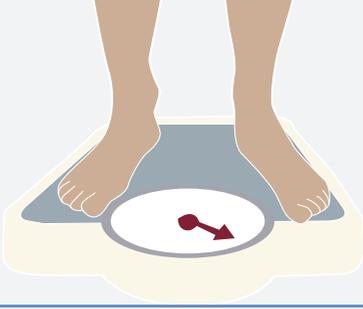
- Gering
- Hoch
- Sehr hoch

Männer  
(cm)

unter 94  
über 94  
über 102

Frauen  
(cm)

unter 80  
über 80  
über 88



## >>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) >>**

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

**Ihr BMI:**

---

### Bei Erwachsenen:

#### Klassifizierung

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| ● 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  |

#### BMI

#### Krankheitsrisiko

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



## >> 5. Bewegungsmangel

Der Mangel an Bewegung und zu viel Inaktivität (Bildschirm, viel Sitzen usw.) 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 ...

**Unabhängig von meinem Blutzuckerspiegel, Maßnahmen ergreifen wird für meine Gesundheit immer von Vorteil sein.**

**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.

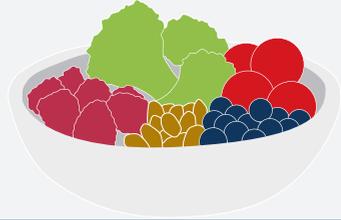
**Setzen Sie sich realistische Ziele:**

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

**<< Tanzen Sie, gehen Sie oder laufen Sie,...  
Kurzum: Bewegen Sie sich! >>**

**<< Entdecken Sie wieder die Freude an der Bewegung, verfolgen Sie diese und seien Sie stolz auf Ihre Ergebnisse! >>**





## >> 6. Ernährung



Unsere Nahrung versorgt unseren Organismus mit der notwendigen Energie. Fette, stärkehaltige Nahrungsmittel und Zucker sind die Hauptenergiequellen. 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

////////////////////  
Der Zuckergehalt ist normalerweise gleich oder weniger als 100 mg/dl. Ein einzelner, leicht erhöhter Wert muss überprüft werden. Die Blutzuckermessung in der Fingerkuppe ist nur ein Orientierungstest und kann das Vorliegen von Diabetes nicht bestätigen.

Liegt der Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 mg/dl, spricht man von Prädiabetes\*, d.h. das Risiko, Diabetes zu entwickeln, 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

////////////////////  
Diabetes ist sehr oft mit hohem Blutdruck verbunden. Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, steigt das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall.

\* Diabetes Education Online: <https://dtc.ucsf.edu/types-of-diabetes/type1/understanding-type-1-diabetes/basic-facts/diagnosing-diabetes/>

# 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 kann.

Sie können auch einen Termin mit einem Ernährungsberater und/oder einem Psychotherapeuten, bezüglich des Diabetesrisikos oder Übergewicht, vereinbaren. Diese Termine werden von Ihrer Sozialversicherung ([www.cns.lu](http://www.cns.lu)) übernommen, sofern sie von Ihrem Arzt verschrieben wurden.

## Nützliche Adressen:

- **Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)**

143, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg  
[comite@andl.lu](mailto:comite@andl.lu)  
[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)

- **Gesondheetszentrum FHRS**

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

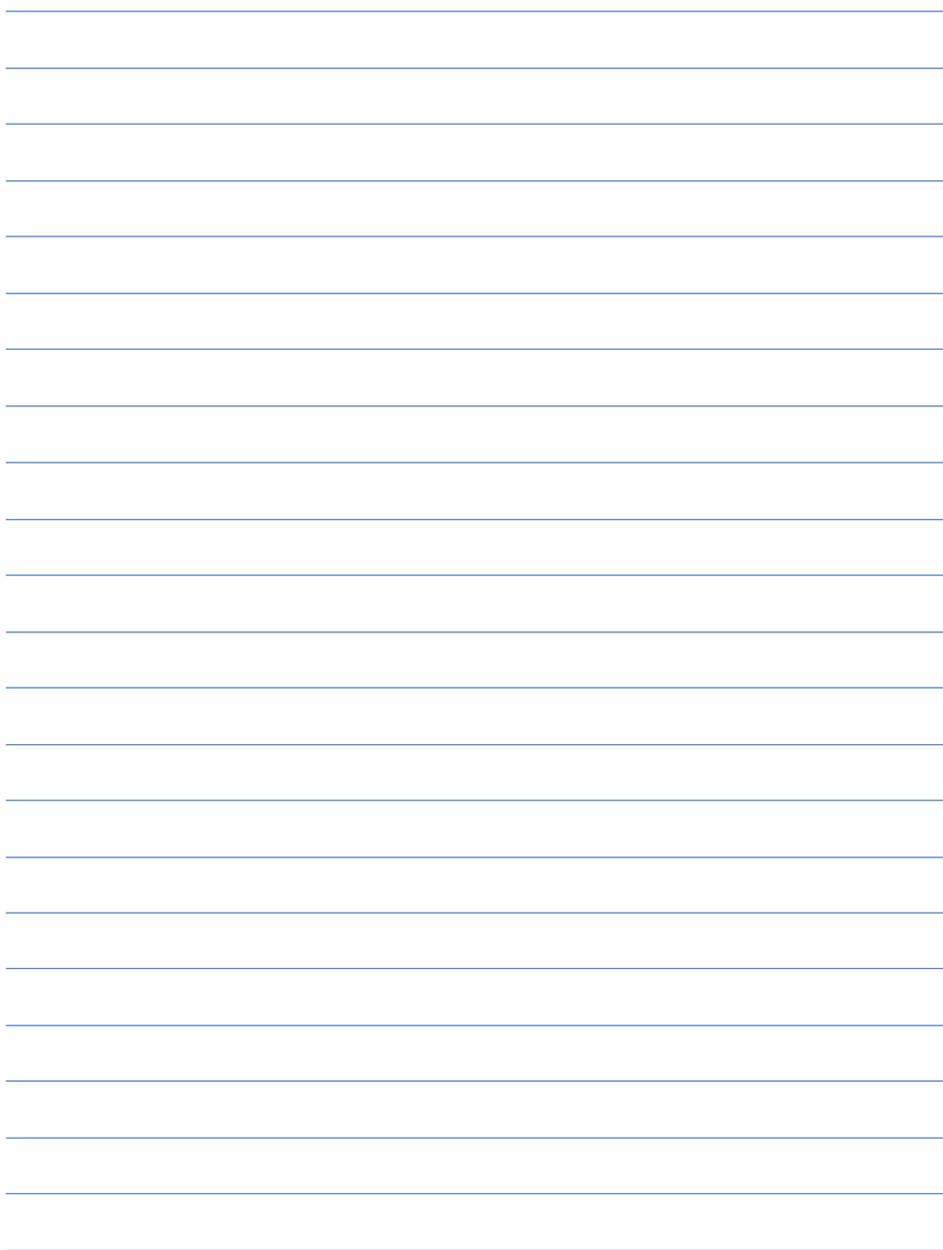
«Ihr Arzt ist eine hervorragende Bezugsperson, reden Sie mit ihm darüber!»



# Notizen



A series of horizontal blue lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.



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  
Gesundheitsfachkräfte, die im  
Diabetesbereich 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

+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 2024**



[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  
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

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