

# Diabetes einfach erklärt

Hier finden Sie Informationen  
in einfacher Sprache  
zum Thema Diabetes.

Für alle, die verstehen wollen, was Diabetes  
ist  
und was man dagegen tun kann.



© Piman Khrutmuang

## Inhaltsverzeichnis

- [Was ist Diabetes?](#)
- [Was passiert mit dem Zucker im Körper?](#)
- [Was passiert bei Diabetes im Körper?](#)
- [Warum ist Diabetes gefährlich?](#)
- [Warum bekommt man Diabetes?](#)
- [Wann bekommt man Typ 2 Diabetes?](#)
- [Was kann ich gegen Typ 2 Diabetes tun?](#)
- [Wie esse ich gesund?](#)
- [Vorsicht mit Fett](#)
- [Vorsicht mit Zucker](#)
- [Bewegung ist wichtig!](#)
- [Was kann ich sonst noch tun?](#)

## Was ist Diabetes?

Menschen mit Diabetes haben zu viel Zucker im Blut.

Diabetes wird auch „Zucker-Krankheit“ genannt.

Manche Menschen sagen auch: „Man ist zuckerkrank.“

## **Was passiert mit dem Zucker im Körper?**

In vielen Lebensmitteln ist Zucker.

Unser Körper braucht den Zucker.

Zucker gibt unserem Körper Kraft.

Mit dem Essen kommt der Zucker in unser Blut.

Dann erzeugt unser Körper

einen besonderen Stoff: das Insulin.

Das Insulin sorgt dafür,

dass der Zucker im ganzen Körper gut aufgenommen wird.

Dadurch bekommt der Körper Kraft, und

der Zucker im Blut wird weniger.

## **Was passiert bei Diabetes im Körper?**

Bei Diabetes kann unser Körper

den Zucker nicht gut verarbeiten.

Dadurch ist zu viel Zucker im Blut.

Zu viel Zucker im Blut schadet unserem Körper.

Das ist gefährlich.

## **Warum ist Diabetes gefährlich?**

Zu viel Zucker im Blut

kann dem ganzen Körper schaden.

Für manche Menschen

kann Diabetes schlimme Folgen haben.

Zum Beispiel:

- Können die Augen kaputt werden.  
Manche Menschen werden davon blind.
- Können die Nieren kaputt werden.
- Kann man einen Herz-Infarkt bekommen.
- Können die Nerven davon kaputt werden.  
Dann spürt man die Hände oder Füße nicht mehr richtig.
- Kann man Wunden an den Füßen bekommen.  
Diese Wunden heilen dann schlecht.

## Warum bekommt man Diabetes?

Das kann 2 Ursachen haben:

- Es gibt zu wenig Insulin im Körper.  
Das nennt man „**Typ 1 Diabetes**“.
- Das Insulin kann im Körper nicht richtig wirken.  
Das nennt man „**Typ 2 Diabetes**“.

***Ab hier lesen Sie nur noch über Typ 2 Diabetes.***

## Wann bekommt man Typ 2 Diabetes?

Man kann Typ 2 Diabetes in jedem Alter bekommen.

Oft bekommen ältere Menschen Typ 2 Diabetes.

Wenn ein Verwandter oder eine Verwandte Typ 2 Diabetes hat,

bekommt man leichter Typ 2 Diabetes.

Manche Menschen bekommen Typ 2 Diabetes, weil:

- Sie ungesund und zu viel essen.  
Zum Beispiel zu viel Fett und Zucker.
- Sie zu viel Gewicht haben.
- Sie zu wenig Bewegung machen.
- Sie viel rauchen.
- Sie viel Alkohol trinken.

## Was kann ich gegen Typ 2 Diabetes tun?

Leben Sie gesund!

Dann bekommen Sie Typ 2 Diabetes nicht so leicht.

Wenn Sie schon Typ 2 Diabetes haben,  
werden Sie nicht so schwer krank.

Zum Beispiel:

- Essen Sie gesund:  
Essen Sie Obst und viel Gemüse.  
Essen Sie wenig Fett und Zucker.
- Machen Sie Bewegung.
- Passen Sie auf, dass Sie nicht zu dick werden.
- Trinken Sie keinen Alkohol.
- Rauchen Sie nicht.

## Wie esse ich gesund?

Sie dürfen fast alles essen.

Essen Sie nicht immer die gleichen Lebensmittel.

Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Essen Sie frisches Obst und viel Gemüse.

## Vorsicht mit Fett

Essen Sie wenig Fett.

Zum Beispiel wenig Wurst  
oder wenig fettes Fleisch.

Kochen Sie nicht mit Butter oder Schmalz.

Kochen Sie besser mit Pflanzen-Ölen.

Zum Beispiel  
mit Oliven-Öl oder Raps-Öl.

Essen Sie wenig Fertig-Produkte.

Zum Beispiel  
Fertig-Pizza.

Essen Sie wenig Fast-Food.

Zum Beispiel  
Hamburger oder Kebap.

## Vorsicht mit Zucker

Es gibt Lebensmittel mit schlechtem Zucker  
und Lebensmittel mit gutem Zucker.

**Schlechter Zucker** macht hohen Zucker im Blut.

Essen Sie wenig Lebensmittel mit schlechtem Zucker.

Schlechter Zucker ist schlecht für Menschen mit Diabetes.

**Lebensmittel mit schlechtem Zucker sind zum Beispiel:**

- Süßigkeiten

- Fertig-Produkte:  
Zum Beispiel  
Frucht-Joghurt oder Ketchup.
- Getränke mit Zucker:  
Zum Beispiel  
Eistee oder Fruchtsaft.

Essen Sie öfter Lebensmittel mit gutem Zucker.

### **Lebensmittel mit gutem Zucker sind zum Beispiel:**

- Frisches Obst und Gemüse
- Linsen und Erbsen
- Natur-Joghurt und Milch
- Vollkorn-Produkte

Trinken Sie Wasser oder Tee ohne Zucker.

### **Bewegung ist wichtig!**

Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit.

Bewegen Sie sich oft:

- Gehen Sie jeden Tag spazieren.
- Fahren Sie nicht mit dem Lift oder der Rolltreppe.  
Nehmen Sie besser die Treppe.
- Lassen Sie öfter das Auto stehen.  
Fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Machen Sie Sport.  
Zum Beispiel  
Schwimmen oder Gymnastik.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sagt Ihnen,

welcher Sport gut für Sie ist.

## Was kann ich sonst noch tun?

- Achten Sie auf Ihr Gewicht.  
Zu viel Gewicht ist schlecht.
- Rauchen Sie nicht.
- Machen Sie eine Diabetes-Schulung.

In einer Diabetes-Schulung lernen Sie:

- Wie Sie gesund essen.
- Wie Sie sich richtig bewegen.
- Wie Sie den Zucker im Blut selbst messen können.
- Wie Sie Medikamente richtig nehmen.
- Und was Sie sonst tun können,  
damit Ihr Diabetes nicht schlimmer wird.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sagt Ihnen,  
wo Sie eine Schulung machen können.

Das ist eine Kurzinformation zu Diabetes  
in leichter Sprache.

Mehr Informationen finden Sie unter [Diabetes](#).

## Woher haben wir die Informationen?

Das können Sie im [Quellenverzeichnis](#) lesen.

Letzte Aktualisierung: 24. März 2023

Erstellt durch: Redaktion Gesundheitsportal

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

© 2024 **Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz**

Diese Information wurde dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs entnommen.