

FRÜHDIABETES ENTDECKEN



Frühdiaabetes (med. Prädiabetes) **erkennen und Diabetes verhindern!**

Lassen Sie sich auf **Frühdiaabetes testen**, wenn Sie **übergewichtig** sind (Body-Mass-Index über 25) und zumindest **EIN weiteres Risiko** haben:

- **Fettansammlung am Bauch**
- **wenig körperliche Bewegung** (weniger als 2½ Stunden pro Woche)
- **erhöhte Blutzuckerwerte**
- **abnormale Blutfettwerte** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Bluthochdruck** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Ihnen oder Ihrer Familie** (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Stent)
- **früherer Schwangerschaftsdiabetes oder Geburt eines Kindes mit über 4,5 kg Gewicht**
- **Verwandte, die Diabetes (auch: „Alterszucker“) haben**

EIN TEST AUF FRÜHDIABETES IST EINFACH:

- **Gehen Sie nüchtern zur Blutabnahme zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zur Bestimmung von Blutzucker und Langzeitblutzucker (HbA1c)**
- **oder machen Sie einen Zuckerbelastungstest über 2 Stunden im Labor**

SO ORDNET SIE IHRE TESTERGEBNISSE RICHTIG EIN

	NORMAL	FRÜHDIABETES	DIABETES
BLUTZUCKER, nüchtern (mg/dl)	≤ 99	100 - 125	≥ 126
HbA1c (%)	≤ 5.6	5.7 - 6.4	≥ 6.5
BLUTZUCKER, 2 Stunden nach Zuckerbelastung	≤ 139	140 - 199	≥ 200

- Alle Werte liegen im **Normalbereich**:
Wiederholen Sie den Test in spätestens 3 Jahren.
- Ein oder mehrere Werte liegen in der **Diabetes Spalte**:
Sprechen Sie unverzüglich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin!
- Ein oder mehrere Werte weisen auf **Frühdiaabetes** hin:
Verhindern Sie JETZT, dass Sie an Diabetes erkranken!
Auf der Rückseite erfahren Sie, wie.



DIABETES VERHINDERN

Mit vernünftiger Ernährung und ausreichend Bewegung können Sie Ihr Diabetes-Risiko um mehr als die Hälfte reduzieren.

EINE INITIATIVE DES



ÖSTERREICHISCHES
AKADEMISCHES
INSTITUT FÜR
ERNÄHRUNGSMEDIZIN

VERHINDERN SIE DIABETES MIT VERNÜFTIGER ERNÄHRUNG

Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch durch Bewegung (s.u.).

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.

Wählen Sie hochwertige Fette (z.B. Rapsöl, Olivenöl und Nüsse).

Nehmen Sie gesunde eiweißhaltige Lebensmittel zu sich: mageres Fleisch (bes. Pute und Huhn), Fisch, fettreduzierte Milchprodukte, Eiklar und Hülsenfrüchte.

Genießen Sie Alkohol maßvoll. Als Richtwerte gelten: für Männer bis zu 1/4 Liter Wein oder 1/2 Liter Bier pro Tag, für Frauen bis zu 1/8 Liter Wein oder 1/4 Liter Bier.

Beschränken Sie Ihre Kalorienzufuhr, um Ihr Gewicht zu reduzieren.

Meiden Sie Zucker, Softdrinks, Fruchtsäfte, Weißmehlprodukte, geschälten Reis und Ähnliches.

Meiden Sie verstecktes Fett (z.B. Wurstwaren, Mehlspeisen) **und ungünstiges Fett** (z.B. Frittiertes, Speisen mit sichtbaren Fetträndern).

VERHINDERN SIE DIABETES MIT BEWEGUNG



Bewegung im Alltag

Benützen Sie die Treppe statt den Lift.

Gehen Sie zu Fuß anstatt die Straßenbahn zu verwenden. Fahren Sie mit dem Rad anstatt mit dem Auto.



Ausdauertraining

(60-70% der max. Herzfrequenz)

Machen Sie Ausdauertraining.

Trainieren Sie 2½ Stunden über die Woche verteilt, z.B.

- Nordic Walken, Joggen
- mäßig angestrengt Rad Fahren oder Schwimmen
- Wandern
- Tanzen



Intensives Training

(>70% der max. Herzfrequenz)

Machen Sie auch intensives Training.

Lassen Sie sich vor dem Training ärztlich untersuchen!



Krafttraining

Machen Sie Krafttraining unter professioneller Anleitung.

