

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung


**Diabetesnetz
Deutschland**
gemeinsam gesünder



Typ-2-Diabetes

Informationen in Leichter Sprache zu
Gefahren und Schutz-Möglichkeiten



Typ-2-Diabetes ist eine Krankheit.
**In diesem Heft bekommen Sie Infos
über Gefahren und Schutz-Möglichkeiten
bei dieser Krankheit.**

Mehr Informationen und Tipps finden Sie hier:
[www.diabinfo.de/meta/leichte-sprache/
diabetes-vermeiden-in-einfacher-sprache.html](http://www.diabinfo.de/meta/leichte-sprache/diabetes-vermeiden-in-einfacher-sprache.html)

Oder unter diesem QR-Code:



Oder fragen Sie
Ihren Hausarzt oder
Ihre Hausärztin.



**Die Krankheit Typ-2-Diabetes
kommt nicht plötzlich.**

**Typ-2-Diabetes entwickelt sich
langsam.**

Viele Jahre merken Sie es nicht.

Wie häufig gibt es Typ-2-Diabetes?



Typ-2-Diabetes ist eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland.

Typ-2-Diabetes ist nicht ansteckend.

Typ-2-Diabetes kann zu anderen schlimmen Krankheiten führen. Oft haben die Menschen Einschränkungen. Dann können sie manche Dinge nicht mehr so gut machen.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Viele Menschen haben Typ-2-Diabetes.

Bei Typ-2-Diabetes passiert Folgendes:

Der Körper kann den Zucker aus dem Essen nicht mehr richtig aufnehmen.

Denn die Bauch-Speichel-Drüse im Bauch arbeitet nicht mehr richtig.

Die Bauch-Speichel-Drüse stellt das Hormon Insulin her. Aber sie stellt bei Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht mehr genug Insulin her.

Insulin bringt den Zucker in die Körper-Zellen.

Wenn zu wenig Insulin da ist, dann ist zu viel Zucker im Blut.

Wenn zu viel Zucker im Blut ist, dann kann das dem Körper schaden.

Menschen mit Typ-2-Diabetes leben oft ungesund. Sie haben zum Beispiel Über-Gewicht oder bewegen sich zu wenig.

Manchmal haben mehrere Mitglieder einer Familie Typ-2-Diabetes.

Ältere Menschen haben öfter Typ-2-Diabetes als jüngere Menschen.

Aber immer mehr jüngere Menschen bekommen jetzt Typ-2-Diabetes.

Wie können wir uns vor Typ-2-Diabetes schützen?

Ungesunde Gewohnheiten schaden unserer Gesundheit. Zum Beispiel, wenn wir einseitig essen. Das bedeutet: Wir essen immer nur bestimmte Lebens-Mittel.

Essen Sie viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch und Wurst.

Gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad oder machen Sie einen anderen Sport.

Wenn Sie viel Stress haben, dann ruhen Sie sich aus.

Ohne Zigaretten und Alkohol leben Sie gesünder.



Wichtig: Sie können in kleinen Schritten etwas für die Gesundheit tun!

Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, dann fühlen Sie sich mit gesunden Gewohnheiten besser. Dann verschlimmert sich Typ-2-Diabetes nicht so schnell. Sie bekommen seltener noch mehr Krankheiten.

Wenn wir gesund leben, dann bekommen wir seltener Typ-2-Diabetes.



Kann ich Typ-2-Diabetes bekommen?

Gesunde Gewohnheiten schützen vor Typ-2-Diabetes.

Sie können zu Hause am Computer den Deutschen-Diabetes-Risiko-Test® machen.

Gehen Sie auf diese Internet-Seite:

www.diabinfo.de/vorbeugen/diabetes-risiko-test

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben den Test entwickelt.

Beim Test müssen Sie Ihren Namen nicht nennen.

Sie können auch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nach Ihrer Typ-2-Diabetes-Gefahr fragen.

**Einfach
einen Test
am Computer
machen**



[www.diabinfo.de/vorbeugen/
diabetes-risiko-test](http://www.diabinfo.de/vorbeugen/diabetes-risiko-test)

Wann können Menschen Typ-2-Diabetes bekommen?

Menschen können Typ-2-Diabetes bekommen, wenn



sie älter werden.



sie Familien-Mitglieder mit Typ-2-Diabetes haben.



sie Über-Gewicht haben.



sie ungesund essen und trinken.



sie sich zu wenig bewegen.



sie rauchen und Alkohol trinken.

Menschen können auch Typ-2-Diabetes bekommen, wenn



sie höhere Blut-Fett-Werte haben.



sie eine Fett-Leber haben.



sie Schwangerschafts-Diabetes haben.



sie Medikamente nehmen oder eine hormonelle Krankheit haben.



sie hohen Blutdruck haben.



sie eine Depression haben.
Dann sind sie oft traurig und haben keine Kraft.

Über dieses Heft

Dieses Heft ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BZgA, Referat T6
Gestaltung: rickert, MARKENAGENTUR
Die Bilder sind von: istock, Adobe Stock

Wer hat das Heft gedruckt?
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
klimaneutral gedruckt

Auflage: 1.20.04.24

Artikelnummer: 66100009

Sie können das Heft kostenlos bestellen bei: www.bzga.de
oder unter der E-Mail-Adresse bestellung@bzga.de.

Niemand darf das Heft verkaufen.



Mehr Informationen auf
www.diabinformationsportal.de/meta/leichte-sprache/typ-2-diabetes-in-einfacher-sprache.html