

► STUFEN DER BEHANDLUNG

In der Regel verläuft die Behandlung nach einem Stufenplan.

- **Stufe 1:** Zunächst sollten Sie eine Schulung erhalten und, wenn nötig, Ihren Lebensstil umstellen, das heißt: sich mehr bewegen, möglichst ausgewogen ernähren und nicht rauchen. Vielleicht erreichen Sie schon so Ihren persönlichen HbA1c-Zielwert und kommen ohne Medikamente aus.
- **Stufe 2:** Ärzte sollten Medikamente erst verschreiben, wenn trotz gesünderem Lebensstil der Blutzucker noch immer zu hoch ist. Blutzuckersenkende Tabletten nennt man *orale Antidiabetika*. Meist handelt es sich dabei um eine Tablette mit dem Wirkstoff *Metformin*. Gibt es Gründe, die gegen Metformin sprechen, können andere Mittel in Frage kommen.
- **Stufe 3:** Hilft eine einzelne Tablette nicht, erhalten Sie zusätzlich ein weiteres Mittel. Es ist aber auch eine Behandlung nur mit Insulin möglich, wenn Sie beispielsweise Tabletten nicht vertragen.
- **Stufe 4:** Bei Betroffenen, deren HbA1c-Wert weiterhin nicht im Zielbereich liegt, kommt auf der letzten Stufe eine intensive Therapie mit Insulin und mehreren anderen Diabetesmedikamenten zum Einsatz.

Fachleute empfehlen die nächste Stufe der Behandlung, wenn Sie Ihren vereinbarten HbA1c-Zielwert nach 3 bis 6 Monaten nicht erreicht haben. Der Übergang von einer Stufe in die nächste erfordert neues Wissen und praktische Fähigkeiten. Das erlernen Sie zum Beispiel in einer Schulung.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **PatientenLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“**:
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: www.patinfo.org

Methodik und Quellen finden Sie hier: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000268

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aeqz.de



Welcher Wirkstoff für Sie geeignet ist, hängt unter anderem ab von Ihren Lebensgewohnheiten und der Anzahl der Arzneimittel, die Sie täglich einnehmen. Mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie die Funktion Ihrer Nieren sind besonders wichtig. Außerdem sollten Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele möglichst erreichen, ohne dass Nebenwirkungen wie Unterzuckerungen oder Gewichtszunahme auftreten.

► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Vorstellungen und Lebensumstände. Dann können diese bei der Zielvereinbarung berücksichtigt werden.
- Sie sollten an einer Schulung teilnehmen. Dort erfahren Sie, wie Sie Ihre Behandlungsziele am besten erreichen können.
- Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten. Strenge Vorschriften oder Verbote gibt es nicht. Generell gelten für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Kost wie für Menschen ohne Diabetes. Spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel sind unnötig.
- Mehr Bewegung und sportliches Training sind auch bei Diabetes meist möglich. Um sicher zu sein, dass nichts dagegen spricht, fragen Sie vorher Ihren Arzt. Beachten Sie, dass körperliche Anstrengung den Blutzucker meist sinken lässt.
- Trinken Sie wenig Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Versuchen Sie, Kontrolltermine einzuhalten und Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet einzunehmen.

Mit freundlicher Empfehlung