

Erhöhte Blutzuckerwerte senken

Wenn Ihr Blutzuckerspiegel erhöht ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie diesen positiv beeinflussen können.

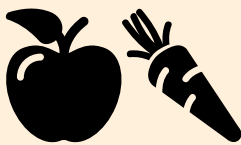
Gerade wenn Ihre Blutzuckerwerte grenzwertig sind, können Sie durch Lebensstiländerungen dazu beitragen, Ihren Blutzuckerspiegel zu normalisieren. So können Sie verhindern, einen Diabetes mellitus zu entwickeln.

LEBENSSTILÄNDERUNGEN BEI ERHÖHTEM BLUTZUCKER

Die Lebensstiländerungen zur Senkung des Blutzuckerspiegels sind hier zusammengefasst. Kreuzen Sie die Möglichkeiten zur Senkung des Blutzuckerspiegels an, die für Sie prinzipiell in Frage kommen. Haben Sie bereits Diabetes, lassen Sie sich von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ausführlich beraten, bevor Sie mit Verhaltensänderungen beginnen.



Regelmäßige körperliche Bewegung erhöht den Blutzuckerverbrauch in den Zellen und senkt so den Blutzuckerspiegel → Siehe Seite 17.



Durch eine **gesunde Ernährung** können Sie die Aufnahme von überschüssiger Energie (Zucker und andere Kohlenhydrate) verringern → Siehe Seite 23.



Falls Sie übergewichtig sind, verringern Sie Ihr Körpergewicht. Besprechen Sie Ihr Zielgewicht mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt → Siehe Seite 29.



Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum. Alkohol kann zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Haben Sie Alkohol getrunken, steigt der Blutzucker zunächst kurzfristig an, um im Anschluss stark abzufallen. Sprechen Sie über den Genuss von Alkohol mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt! → Siehe Seite 59.



Falls Sie rauchen, sollten Sie die das **Rauchen unbedingt beenden.** Rauchen ist der höchste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in Kombination mit Diabetes besonders schädlich! → Siehe Seite 53.



Ist die Diagnose Diabetes mellitus bei Ihnen gestellt worden, ist es von Vorteil, an einem sogenannten **Disease-Management-Programm**¹⁾ (DMP) teilzunehmen. Dieses Programm wird von den Krankenkassen in Zusammenarbeit mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt angeboten. Es beinhaltet Schulungen für Patient*innen, regelmäßige Blutkontrollen und Vorsorgeuntersuchungen. Bitten Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt um weitere Informationen.



Bei Diabetes sollten Sie Ihre **Blutzuckerwerte regelmäßig messen.** Häufige und starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels schädigen die Gefäße.