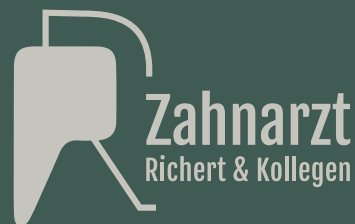


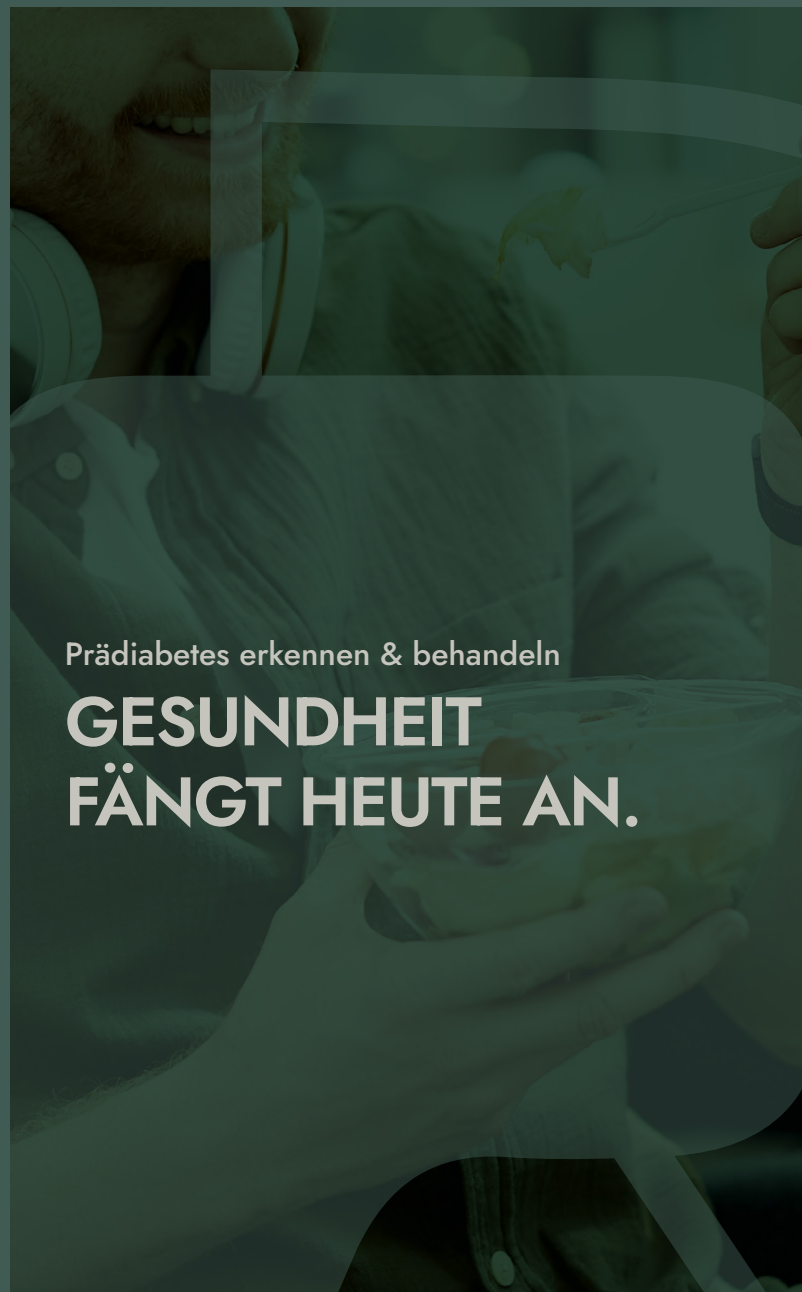
Weitere Informationen:

diabinform.de: www.diabinform.de/vorbeugen/faktencheck/was-ist-praediabetes.html,

Deutsches Diabetes-Zentrum



**Menschen mit Diabetes
haben ein 3-mal so
hohes Risiko, an einer
Parodontitis zu erkranken.**



Prädiabetes erkennen & behandeln

**GESUNDHEIT
FÄNGT HEUTE AN.**

Zahnarzt Richert & Kollegen
Hagenahstraße 7
27432 Bremervörde

Tel 04761 / 2434

Fax 04761 / 71714

praxis@bremervoerde-zahnarzt.de

www.bremervoerde-zahnarzt.de

PRÄDIABETES – DIE VORSTUFE VON DIABETES TYP 2

Prädiabetes ist eine ernstzunehmende Stoffwechselstörung, die unbehandelt zu einem Typ-2-Diabetes führen kann. Die Blutzuckerwerte sind bei Menschen mit Prädiabetes zwar erhöht, aber noch nicht so hoch, dass von einem Diabetes gesprochen werden kann.

Kann Prädiabetes wieder verschwinden?

Prädiabetes ist ein Vorstadium von Diabetes Typ 2. Die einen behalten diese Diabetesvorstufe ein Leben lang, bei anderen entwickelt sich ein Diabetes daraus. Oder aber der Prädiabetes verschwindet bei konsequenter Lebensstiländerung wieder.

Symptome

- Typ-2-Diabetes im engeren Familienumfeld (Eltern, Geschwister)
- Übergewicht
- großer Taillenumfang
- fleischlastige und/oder zuckerreiche Ernährung
- geringe körperliche Aktivität
- Schlafapnoe
- Rauchen
- fortgeschrittenes Alter (über 45 Jahre)

Zusätzliche Risikofaktoren bei Frauen sind:

- durchgemachter Schwangerschaftsdiabetes
- Geburt eines Kindes mit über viereinhalb Kilogramm Geburtsgewicht
- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

Typische Merkmale für den Übergang von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes sind:

- verstärkter Hunger
- häufige Müdigkeit
- verschwommenes Sehen
- Taubheit oder Kribbeln in den Füßen oder Händen
- häufige Entzündungen und nur langsam heilende Wunden
- unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
- erhöhter Durst und häufiges Wasserlassen

Ursachen Die genauen Ursachen für Prädiabetes sind nicht vollständig geklärt. Übergewicht und Fettleibigkeit sind die wichtigsten Risikofaktoren. Weitere Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, familiäre Vorbelastung, Alter und bestimmte ethnische Gruppen

Diagnose Prädiabetes wird durch einen Blutzuckertest diagnostiziert. Der Nüchtern-Blutzuckerwert liegt bei Prädiabetes zwischen 100 und 125 mg/dl. Der 2-Stunden-Wert nach einem oralen Glukosetoleranztest (OGTT) liegt zwischen 140 und 199 mg/dl.

Behandlung

Prädiabetes kann durch Lebensstiländerungen in vielen Fällen rückgängig gemacht werden, dabei spielen Gewichtsreduktion, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle.

Bewegung regt den Stoffwechsel an und verringert die Insulinresistenz der Zellen. Muskelzellen wiederum verbrauchen viel von der Glukose, die über die Nahrung aufgenommen wird. Weil Ausdauertraining viel Energie verbraucht und Krafttraining die Muskelmasse vergrößert, ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining zur Diabetes-Prävention sinnvoll.

Ausgewogene Ernährung Empfehlenswert ist eine Mischkost aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Alle drei sind für den Körper lebensnotwendig. Wichtig ist zudem, dass die Nahrung ballaststoffreich ist und dass auf zuckerhaltige Erfrischungsgetränke verzichtet wird.

Prävention Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Normalgewicht kann das Risiko für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes senken. Daher ist es uns wichtig Sie best möglich zu beraten. Deswegen arbeiten wir eng mit anderen Fachärzten und Fachpersonal, wie zum Beispiel Diabetologen und Ernährungsberatern zusammen, um Ihnen eine umfassende und ganzheitliche Behandlung zu bieten.

Gewicht verringern Übergewicht ist deshalb ein Hauptrisikofaktor für (Prä-)Diabetes, weil vermehrtes Fettgewebe die Insulinresistenz der Zellen begünstigt. Eine Reduzierung des Körpergewichts sollte sich im Idealfall durch Bewegung und gesunde Ernährung von selbst einstellen.

Verzicht auf Rauchen Zusätzlich zu den zahlreichen Gesundheitsgefährdungen, die mit dem Rauchen verbunden sind, kann es die Insulinresistenz erhöhen und dadurch das Risiko für einen Typ-2-Diabetes steigern.

In einigen Fällen kann auch eine medikamentöse Therapie erforderlich sein.