**Diabetes Typ 2**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Diabetes Typ 2.**

**31.10.2022**

* [**WAS IST DIABETES TYP 2?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#was-ist-diabetes-typ-2)
* [**WAS PASSIERT BEI DIABETES TYP 2?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#was-passiert-bei-diabetes-typ-2)
* [**WIE KÖNNEN SIE DIABETES TYP 2 ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#wie-knnen-sie-diabetes-typ-2-erkennen)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN VON DIABETES TYP 2?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#was-sind-die-ursachen-von-diabetes-typ-2)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN DIABETES TYP 2 TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#was-knnen-sie-gegen-diabetes-typ-2-tun)
* [**WIE KÖNNEN SIE DIABETES TYP 2 VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#-wie-knnen-sie-diabetes-typ-2-vermeiden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/diabetes-typ-2-868609.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist Diabetes Typ 2?**

Diabetes Typ 2 ist eine Stoffwechselkrankheit. Das heißt: Der Körper kann bestimmte Nährstoffe nicht verarbeiten. Bei Diabetes Typ 2 kann der Körper den Zucker aus dem Essen nicht verarbeiten. Deshalb haben betroffene Personen zu viel Zucker im Blut. Der Arzt sagt dazu: Der Blutzuckerspiegel ist zu hoch.

Diabetes Typ 2 ist eine chronische Erkrankung. Chronisch bedeutet: Die Erkrankung bleibt sehr lange Zeit. Diabetes Typ 2 ist nicht heilbar. Diabetes Typ 2 ist behandelbar. Eine gesunde Ernährung hilft gegen Diabetes Typ 2.

**Was passiert bei Diabetes Typ 2?**

Eine Person hat Diabetes Typ 2? Dann nehmen die Zellen im Körper den Zucker aus dem Essen nicht auf. Menschen brauchen Zucker in den Zellen. Der Zucker bringt dem Körper nämlich Energie.

Bei Diabetes Typ 2 haben Personen eine **Insulin-Resistenz.** Das bedeutet: Das Insulin wirkt nicht richtig. **Insulin** ist ein Hormon. Es ist wichtig für die Verarbeitung von Zucker. Insulin bringt den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Eine Person hat Diabetes Typ 2? Dann wirkt das Insulin nicht richtig. Deshalb bleibt der Zucker im Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt.

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann viele Folgen haben. Dazu gehören zum Beispiel:

* **Schäden an den Nerven:** Ein hoher Blutzuckerspiegel beschädigt die Nerven. Dann spürt die betroffene Person an bestimmten Stellen keinen Schmerz mehr. So können Verletzungen entstehen, zum Beispiel an den Füßen. Der Arzt nennt das:**diabetischer Fuß.**
* **Schäden an den Blutgefäßen:** Ein hoher Blutzuckerspiegel kann die Blutgefäße verstopfen. Dann fließt das Blut nicht mehr richtig. Das Blut fließt nicht mehr richtig? Dann kann die betroffene Person zum Beispiel einen [Herzinfarkt](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html) oder einen [Schlaganfall](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlaganfall-722079.html) bekommen.
* **Schlechte Sehkraft.** Ein hoher Blutzuckerspiegel kann die kleinen Blutgefäße im Auge beschädigen. Dann bilden sich neue Blutgefäße. Diese neuen Blutgefäße können das Auge beschädigen. Deshalb kann die betroffene Person schlechter sehen. Die betroffene Person kann sogar blind werden.
* **Schäden an den Organen:** Ein hoher Blutzuckerspiegel kann zum Beispiel die Nieren beschädigen.

Diabetes Typ 2 kann von anderen Krankheiten begleitet werden. Eine Person hat Diabetes Typ 2? Dann hat die Person vielleicht auch diese Krankheiten:

* **Depressionen**
* **hoher**[**Blutdruck**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/bluthochdruck-722039.html)
* **Fettstoffwechsel-Störung.** Bei einer Fettstoffwechsel-Störung hat die betroffene Person zu viele Fette im Blut.
* **Metabolisches Syndrom.** Beim metabolischen Syndrom hat die Person Bluthochdruck, Übergewicht und eine Fettstoffwechsel-Störung.
* **Fettleber.** Bei einer [Fettleber](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fettleber-761823.html) lagert der Körper zu viel Fett in der Leber ab. Eine Fettleber ist eine Erkrankung.

Deshalb müssen Personen mit Diabetes Typ 2 regelmäßig zum Arzt gehen.

**Wie können Sie Diabetes Typ 2 erkennen?**

Bei Diabetes Typ 2 haben die betroffenen Personen lange keine Beschwerden. Ein Arzt kann Diabetes Typ 2 mit einem Blut-Test finden.

Einen hohen Blutzuckerspiegel können Sie an diesen Anzeichen erkennen:

* häufiges Wasserlassen
* starker Durst
* Müdigkeit und Erschöpfung
* trockene und juckende Haut
* betroffene Personen sind häufig krank,
* im Genital-Bereich sind häufig Entzündungen
* und Wunden heilen langsam.

Sie glauben: Ich habe vielleicht Diabetes Typ 2? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie und kann Ihnen helfen.

**Welche Faktoren können zu Typ 2 Diabetes führen?**

*© W&B*

**Was sind die Ursachen von Diabetes Typ 2?**

Diabetes Typ 2 hat vier wichtige Ursachen:

* **Veranlagung.** Personen in der Familie haben Diabetes Typ 2? Dann ist das Risiko für Diabetes Typ 2 höher.
* **Ungesundes Essen.** Eine Person isst viele Kohlenhydrate und viel Fett? Dann ist das Risiko für Diabetes Typ 2 höher.
* **Übergewicht.** Bei Übergewicht hat der Körper mehr Fettgewebe. Das Fettgewebe stellt bestimmte Stoffe her. Diese Stoffe verschlechtern die Wirkung des Insulin. Dann erkennt der Körper Insulin noch schlechter. Deshalb ist das Risiko für Diabetes Typ 2 höher.
* **Zu wenig Bewegung.** Eine Person bewegt sich sehr wenig? Dann erkennen auch die Muskeln Insulin schlechter. Deshalb ist das Risiko für Diabetes Typ 2 höher.

**Was können Sie gegen Diabetes Typ 2 tun?**

Sie haben Diabetes Typ 2? Dann können Sie selbst einige Dinge tun:

* Essen Sie gesund.
* Verringern Sie Übergewicht
* Bewegen Sie sich viel.

Sie wissen nicht: Wie kann ich meine Lebensweise ändern? Und Sie möchten Hilfe bekommen? Dann können Sie eine Schulung besuchen. Oder Sie können eine Selbsthilfe-Gruppe besuchen. Dort treffen Sie andere Betroffene. In einer Selbsthilfe-Gruppe können Betroffene über ihre Erfahrungen sprechen.

Manchmal verschreibt der Arzt Medikamente. Diese Medikamente heißen: Anti-Diabetika.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Der Arzt gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

**Wie können Sie Diabetes Typ 2 vermeiden?**

Sie können Diabetes Typ 2 mit einer gesunden Lebensweise vermeiden. Zu einer gesunden Lebensweise gehört zum Beispiel:

* gesundes Essen
* abnehmen bei Übergewicht
* viel Bewegung

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Diabetes Typ 2 lesen? Mehr Informationen über Diabetes Typ 2 finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:** In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.