

Tipps zur qualitativ wertvollen Ernährung:

- Zuckerfreie Getränke statt Limonaden/Fruchtsaft
- Vollkornprodukte statt Semmel, Kipferl & Co
- Öfter selber kochen, weniger Fertiggerichte
- Öfter Fisch, weniger Fleisch
- Mehr pflanzliche Fette, weniger Butter
- Mehr Gemüse und Hülsenfrüchte, weniger Reis, Nudeln
- Weniger Süßigkeiten/Mehlspeisen
- Alkohol nur in kleinen Mengen

Aber Vorsicht: Die Menge entscheidet auch bei gesunder Ernährung über Ihr Gewicht. Essen Sie nicht weiter, wenn Sie satt sind.



Dieses Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 soll Sie dabei unterstützen, sich aktiv an Ihrer Behandlung zu beteiligen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt planen Sie Strategien für Ihre Krankheit und legen sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Regelmäßige vierteljährliche Untersuchungen (Labor, Gewicht, Blutdruck) sowie jährliche Fußkontrollen und Augenarzttermine sollen bewirken, dass Folgeschäden nicht übersehen werden (Gefahr des Erblindens, Nierenversagen, Nervenschädigung und diabetisches Fußsyndrom). Eine kostenlose Diabetesschulung ist Teil des Programmes.

Geschlechtsneutralität

Aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form der Bezeichnung von Personen verwendet. Damit ist aber immer sowohl die weibliche als auch die männliche Form gemeint.

Hinweise



Diese Patienteninformation ist online abrufbar unter: www.arzneiundvernunft.at

Mehr Infos auf der Website der österreichischen Diabetikervereinigung: www.diabetes.or.at

Herausgeber und Medieninhaber

Arznei und Vernunft
www.arzneiundvernunft.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Kundmannngasse 21, 1030 Wien
Tel.: +43/1/711 32 - 1120
E-Mail: pressestelle@hvb.sozvers.at
www.hauptverband.at

Österreichische Apothekerkammer

Spitalgasse 31, 1090 Wien
Tel.: +43/1/404 14 - 100
E-Mail: presse@apothekerkammer.at
www.apothekerkammer.at

Österreichische Ärztekammer

Weihburggasse 10 - 12, 1010 Wien
Tel.: +43/1/514 06 - 3312
E-Mail: pressestelle@aerztekammer.at
www.aerztekammer.at

Pharmig, Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Garnisonngasse 4/1/6, 1090 Wien
Tel.: +43/1/40 60 290 - 0
E-Mail: office@pharmig.at
www.pharmig.at

Produktion

kraftwerk agentur für neue kommunikation
Auerspergstraße 4, 1010 Wien

Stand

Februar 2016



Abbildung 3: Die optimale Mahlzeit¹⁾ Quelle: Gesundheitsverbund, Wiener Gebietskrankenkasse, Hanuschkrankenhaus, 2016