

Vortrag über Diabetes Typ 2

Von **Jutta Streher**
VdK Ursensollen

Auf Einladung des VdK Ursensollen und des Seniorennetzwerks Ursensollen-Ammerthal informierte Barbara Sporer im Rathaussaal Ursensollen über die „Volkskrankheit Nr. 1“ – Diabetes. Sporer, die als Krankenschwester, Diabetesberaterin, Wundexpertin und Fachfußpflegerin tätig ist, konnte aus ihrer Praxis wichtige Zusammenhänge erklären. Die Referentin gab einen Überblick über die Ursachen und Mechanismen des Diabetes, praktische Tipps für Ernährung, Bewegung und Alltag sowie Strategien zur Komplikationsvorbeugung. Anschließend gab es einen Erfahrungsaustausch. Sie erklärte den Unterschied zwischen Diabetes Typ 1 und Typ 2 und nannte Schlüsselmerkmale wie Insulinresistenz oder eine gestörte Insulinsekretion. Wichtig war die Un-



Jutta Streher, Vorsitzende des VdK Ursensollen, bedankt sich bei der Referentin und Diabetesberaterin Barbara Sporer für den sehr interessanten Vortrag mit einem Präsent.

Bild: Jutta Streher

terscheidung zwischen nicht änderbaren Risikofaktoren wie Alter und Genetik und beeinflussbaren Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Ernährung und Stress, die einen positiven Einfluss auf die Erkrankung ermöglichen. Im weiteren Verlauf ging es um die Diagnostik und Frühsymptome wie Durst, Müdigkeit und Wundheilungsstörungen. Ein wichtiger Punkt für Betroffene

ne ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Eiweiß und Kohlenhydraten sowie ausreichende Bewegung. Viele kleine Bausteine können zu guten Ergebnissen führen, wenn man selbst auf die Einstellung des Zuckers achtet – durch Ernährung, einen aktiven Alltag, Kontrolle der Zuckerwerte, guten Schlaf und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Neben der Kontrolle von Blutdruck und Fettwerten gehören auch Besuche beim Augenarzt und Nierenkontrollen dazu. Unbedingt zu beachten sind die tägliche Inspektion der Füße, entsprechende Pflegeprodukte und gut passendes Schuhwerk. Das Fazit des Nachmittags lautete, dass Typ-2-Diabetes beeinflussbar ist und Lebensstil sowie Früherkennung der Schlüssel zum Erfolg sind. Sporer gab dem Publikum die wichtigste Empfehlung mit: „Eine professionelle Begleitung lohnt sich immer!“