Christa Rittner

Was ist Diabetes?

Typ 2

Ein Ratgeber in Leichter Sprache
Herausgeber Lebenshilfe Schweinfurt

Lebenshilfe
Schweinfurt

GEDRUCKTE BROSCHÜRE

**Bei Interesse können Sie
die gedruckte Broschüre per E-Mail unter
diabetes.fragen@lh-sw.de bestellen.**

**Sie wird Ihnen dann
auf dem Postweg zugeschickt.**

**Die Broschüre kostet
2 Euro zuzüglich Porto.**

Dieses Heft erklärt Diabetes.
Diabetes ist eine Krankheit.
Menschen, die erkrankt sind, sagen oft:

„Ich habe Zucker.“

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes.
In diesem Heft geht es um den **Typ-2-Diabetes**.

Hier erfahrt Ihr etwas über Anton.

Anton wohnt in einem Wohnheim für behinderte Menschen.
Anton war beim Arzt.
Der Arzt sagt:

Anton hat Diabetes!

Das hier sind Anton und Gisela.
Gisela ist Betreuerin im Wohnheim.
Anton fragt Gisela um Rat.

Anton sagt:

Ich habe oft Durst.

Ich sehe schlecht.

Ich muss oft aufs Klo.

Ich bin oft sehr müde.

Ich schwitze viel.

Aber:

Der Arzt sagt:

Sie müssen Tabletten nehmen!

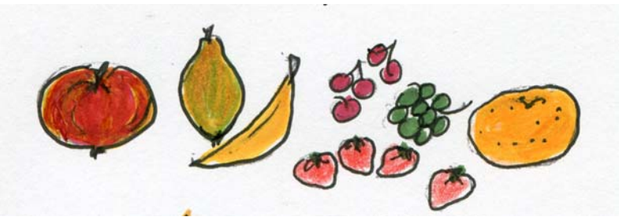
Sie werden sonst sehr krank!

Der Arzt sagt:
Essen Sie nur gesunde Sachen!

viel Gemüse

Vollkorn-Brot
Vollkorn-Nudeln
Vollkorn-Reis
Kartoffeln

und Obst



Anton isst sehr gerne!

Kuchen

Schokolade

Gummibärchen

Chips

Pommes

Anton ist sauer!

Der Arzt sagt NEIN.

NEIN
zu Süßigkeiten

NEIN
zu Chips

NEIN
zu Pommes

Anton denkt:

Wenn es niemand sieht, macht das gar nichts.
Anton isst heimlich.

Der Arzt sagt:

Schummeln geht nicht!
Ich merke alles!

Hier kannst Du es auch selbst sehen, ob Deine Blutzuckerwerte gut sind.

Grün ist okay.

Anton versteht das nicht.

Anton fragt Elli.

Elli wohnt im selben Wohnheim wie Anton.

Elli hat auch Diabetes.

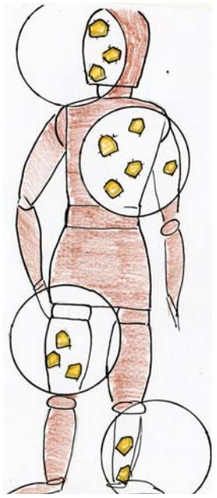
Sie weiß Bescheid.

Anton ist unglücklich.

Anton fragt:
Warum habe ich
so viel Zucker im Blut?

Antons Bauchspeicheldrüse produziert nicht genug Insulin!

Wozu unser Körper Insulin braucht



Unser ganzer Körper besteht aus Zellen.

Unsere Körper-Zellen brauchen Nahrung.

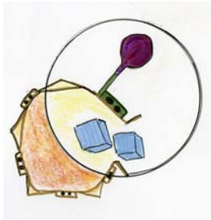
Zucker ist die Nahrung für unsere Körper-Zellen.

Insulin schließt die Körper-Zelle auf.

Insulin ist der Schlüssel für die Körper-Zelle.

Hier siehst Du ein **Insulin**.

Insulin schließt die Körper-Zelle auf!



Richtiges Passwort:

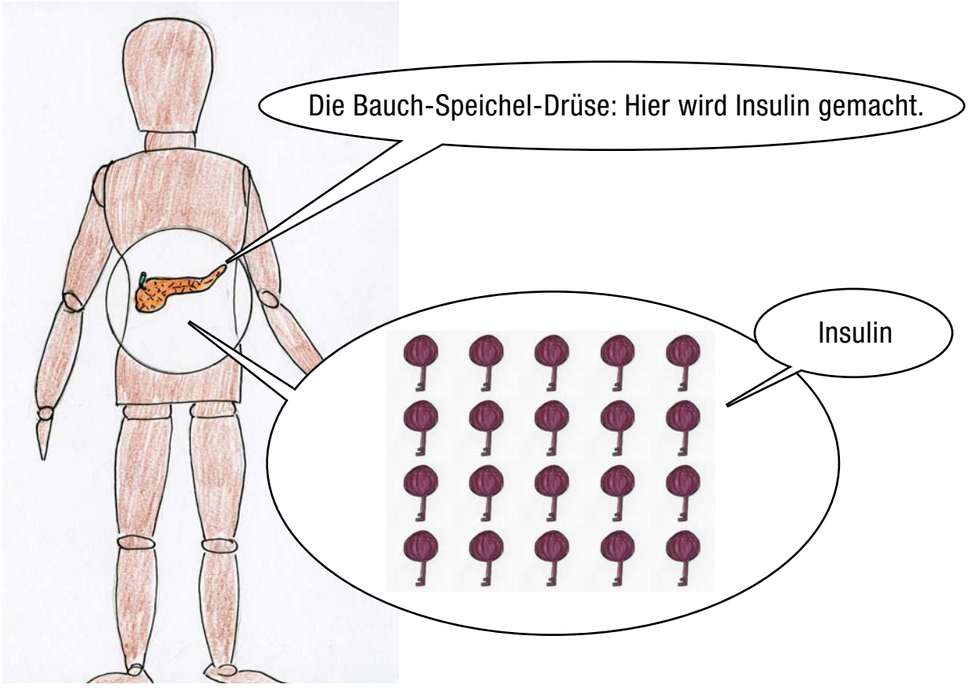
Grün

Die Tür geht auf.
Zucker kommt in die Körper-Zelle.

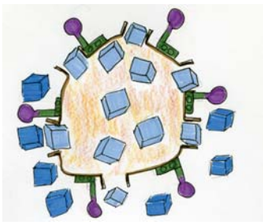
Wo der Körper Insulin macht

Das ist die Bauch-Speichel-Drüse.

Der Arzt sagt auch Pankreas zur Bauch-Speichel-Drüse.



Die Bauch-Speichel-Drüse muss immer arbeiten!



Gesunde Körper-Zelle!

Insulin kommt!

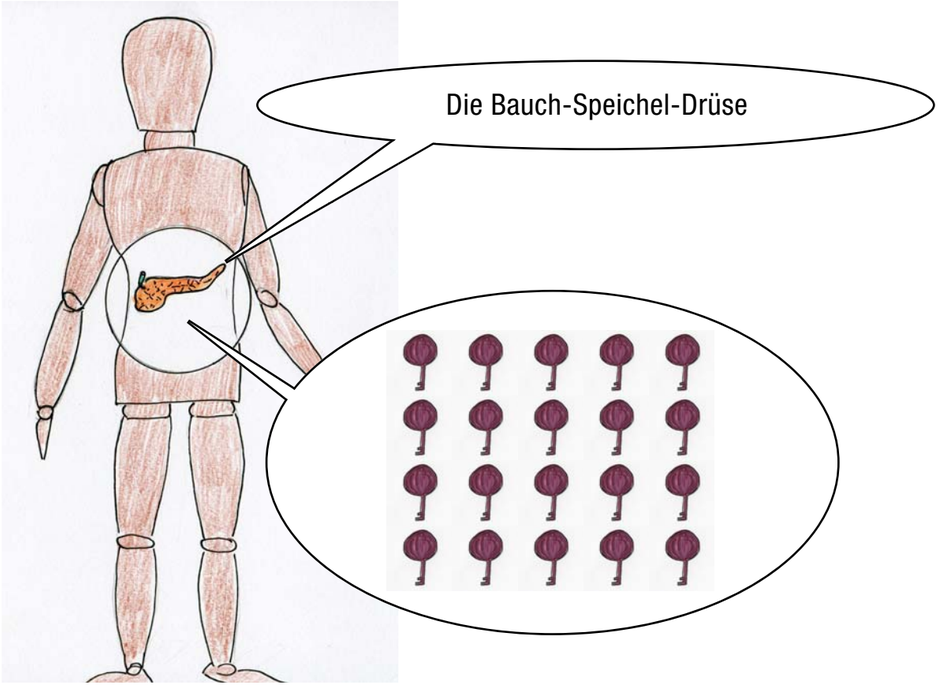
Richtiges Passwort:

Grün

Die Tür geht auf.
Zucker kommt in die Körper-Zelle.
Und wir haben Kraft.

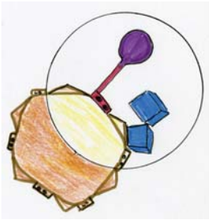
Anton hat Zucker – Typ 2.

Auch Antons Bauch-Speichel-Drüse macht viel Insulin.



Aber!

Das Insulin hat das **Passwort** vergessen.

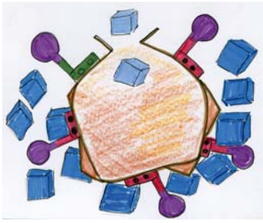


Falsches Passwort:

Rot

Die Körper-Zelle bleibt zu.
Der Zucker bleibt im Blut.

Wenn Du Zucker hast – Typ 2

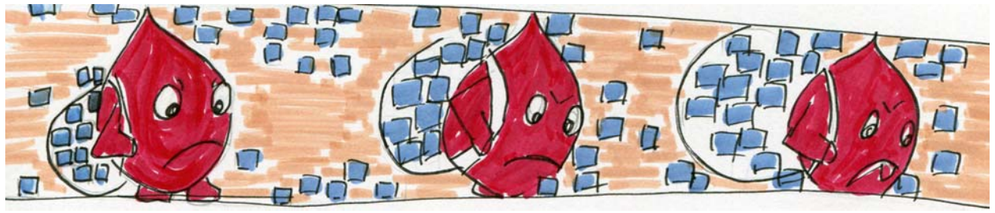


Insulin kommt!
Falsches Passwort:

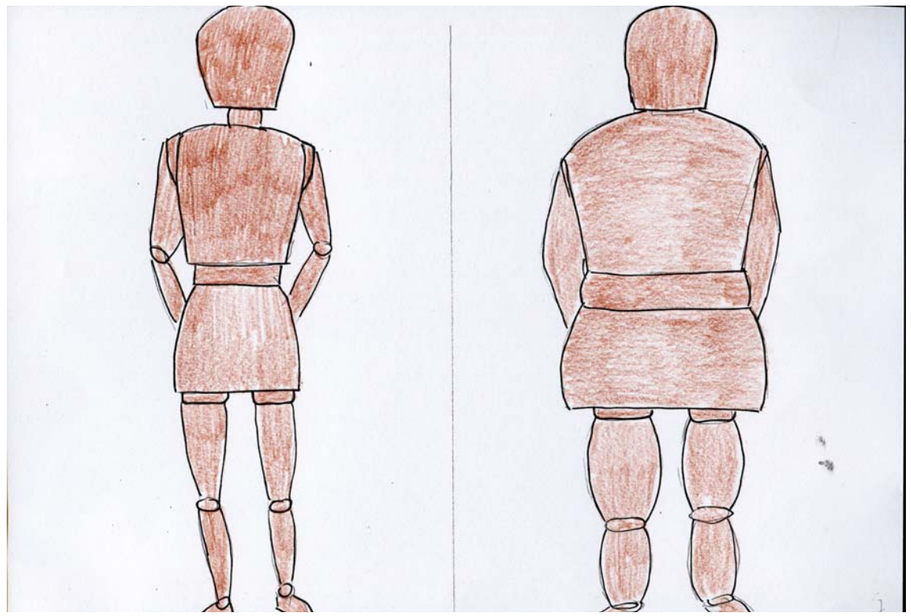
Rot

Die Tür bleibt zu.
Der Zucker bleibt im Blut.

Das **rote Blut-Körperchen** muss viel Zucker schleppen.



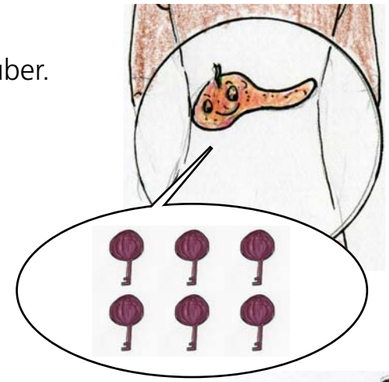
Insulin im Blut macht hungrig.
Zucker macht den Bauch dick.



Du kannst Deiner Bauch-Speichel-Drüse helfen.

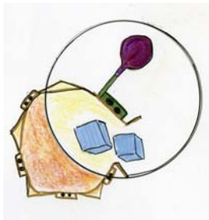
Iss viel gesundes Gemüse!
Gemüse hilft der Bauch-Speichel-Drüse,
sich zu erinnern.

Die **Bauch-Speichel-Drüse** freut sich darüber.



Sie macht Insulin.

Insulin kommt.

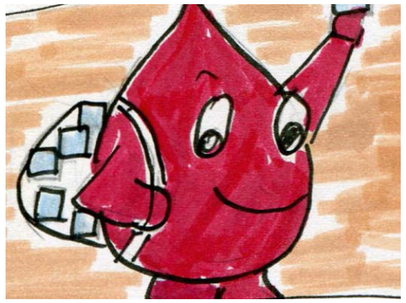


Richtiges **Passwort**:

Grün

Die Tür geht auf.
Zucker kann in die Körper-Zelle.
Und Du hast viel Kraft.

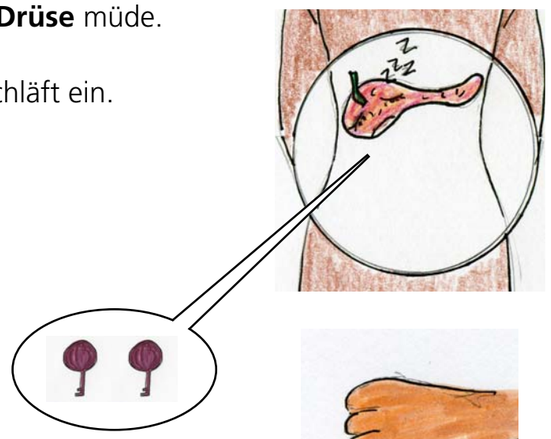
Es ist wenig Zucker im Blut.
Das rote Blut-Körperchen freut sich.

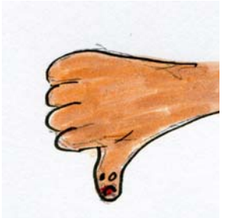


Viele süße Sachen

machen die **Bauch-Speichel-Drüse** müde.

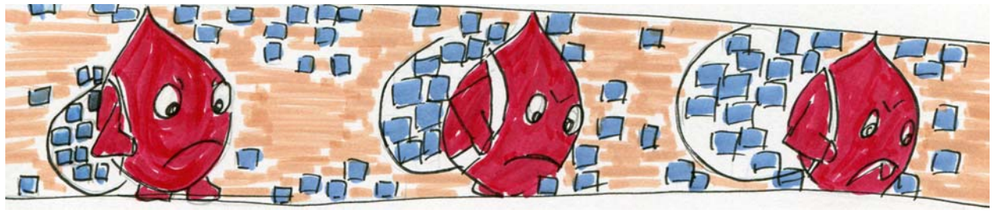
Die **Bauch-Speichel-Drüse** schläft ein.





Sie macht ganz wenig Insulin.

Viel Zucker bleibt im Blut.
Das rote Blut-Körperchen muss viel Zucker schleppen.

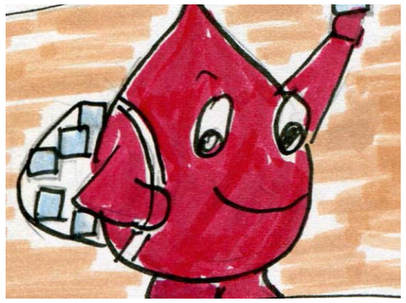


Der Lang-Zeit-Wert (HbA1c-Wert)

Um herauszufinden, ob alles gut ist,
untersucht der Arzt die **roten Blut-Körperchen**.

Der Arzt schaut,
wie viel Zucker die **roten Blut-Körperchen** im Rucksack haben.

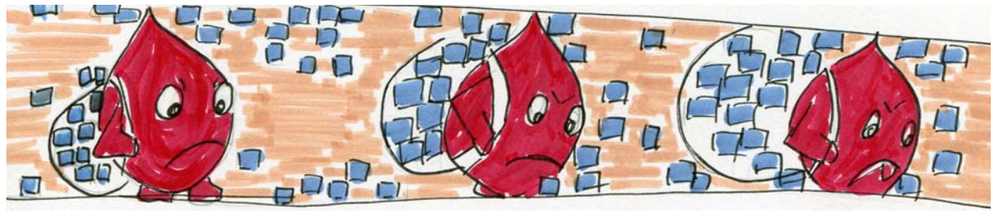
Das ist ein **rotes Blut-Körperchen**.
Das **rote Blut-Körperchen**
hat einen Rucksack.
Das **rote Blut-Körperchen**
hat Zucker im Rucksack.
Das ist bei allen Meschen so.



Wenn Du Diabetes hast,
schaut der Arzt, wie viel Zucker im Rucksack ist.

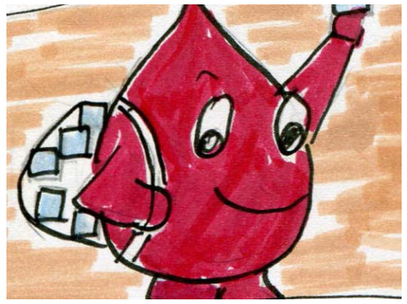
Der Arzt sagt dann:
Der **Lang-Zeit-Wert ist 6**.
Der **Lang-Zeit-Wert ist 7**.

Wenn Du nicht aufpasst, was Du isst,
muss Dein rotes Blut-Körperchen viel Zucker schleppen.



Der Lang-Zeit-Wert ist **8** oder **9**.
Das ist nicht gut.

Achte jeden Tag genau darauf, was Du isst!

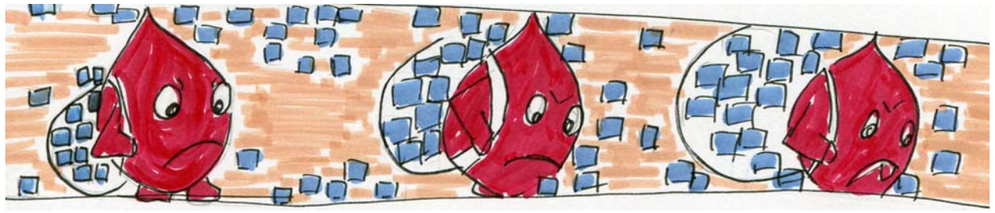


Dann hast Du gute Blutwerte.
Das **rote Blut-Körperchen** freut sich!

Hier kannst Du es auch selbst sehen!

Grün ist okay.

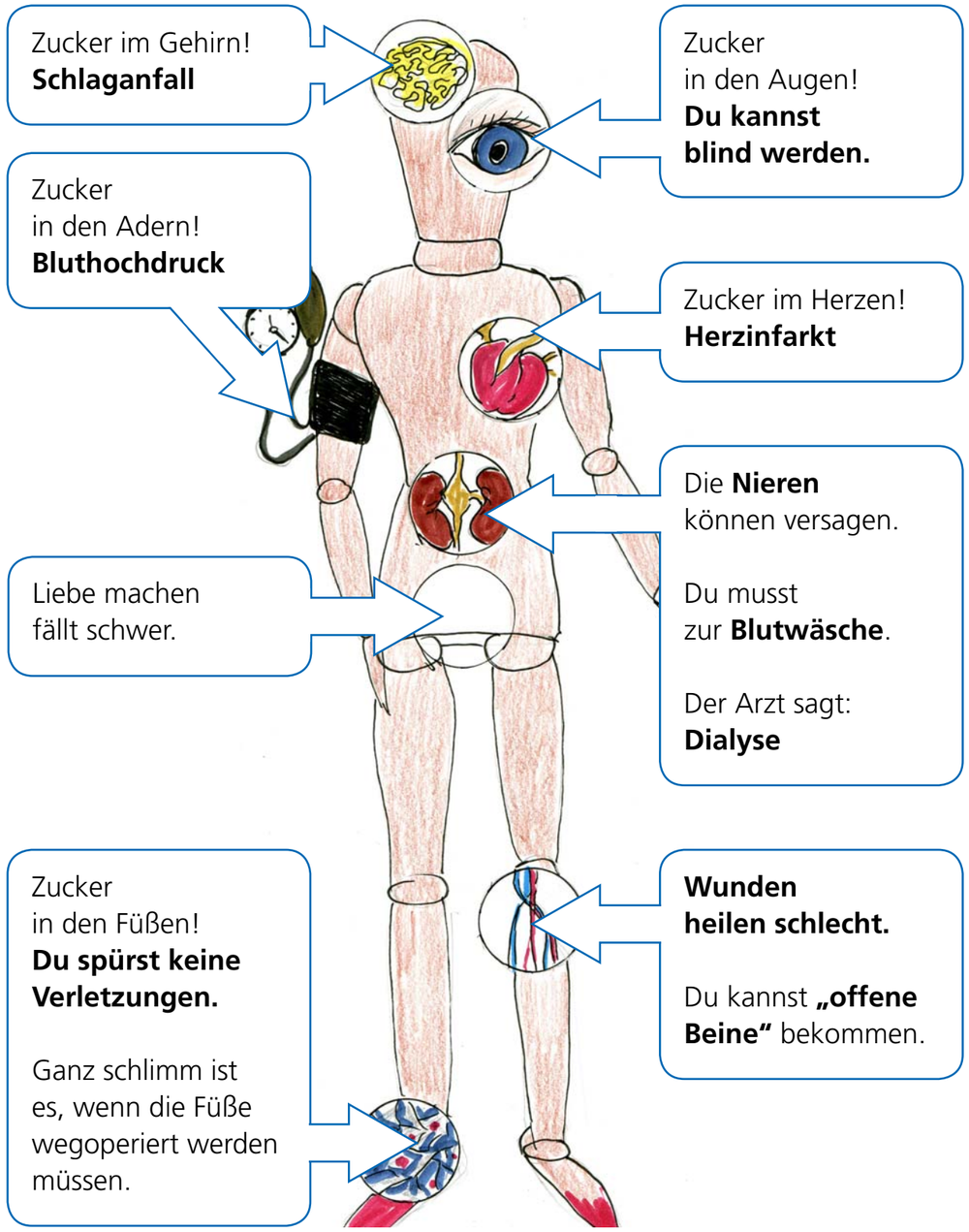
Wenn das rote Blut-Körperchen
viel Zucker mit sich herumschleppen muss,



kannst Du sehr krank werden.

Rot ist schlecht.

Hier siehst Du, was alles geschehen kann.



Iss immer gesunde Sachen!

Trinke viel Wasser und Tee ohne Zucker!

Kohlenhydrate sind wichtig.

morgens mittags abends

Iss so viel, wie auf eine Hand passt!

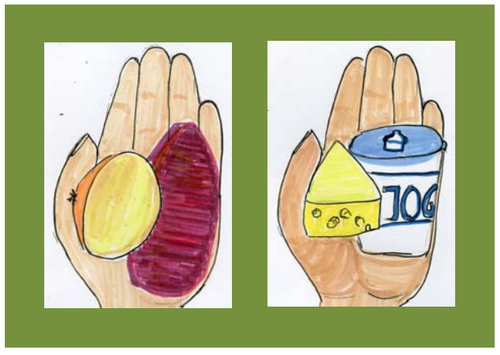
Iss jeden Tag!

3 Hände voll Gemüse

2 Hände voll Obst

Iss jeden Tag!

2 Hände voll
Milch und Käse, Eier, Wurst und Fleisch



Damit musst Du aufpassen!

Ab und zu kannst Du etwas Süßes essen.

Trinke Alkohol nur ganz selten.

Gesunde Leckereien

Manchmal hat Anton Appetit auf etwas Gutes.

Das darf Anton essen:

1 Handvoll Nüsse

Es gibt verschiedene leckere Sorten von Nüssen.
Zum Beispiel:

Erdnüsse

Walnüsse

Haselnüsse

Mandeln

Pro Tag darfst Du 20 bis 30 Gramm Nüsse essen.

Sport und Bewegung sind gut für Dich.

Anton will fit in den Tag.

Morgens macht er schon seine Übungen.

Rechter Arm hoch.

Linker Arm hoch.

Beim Zähneputzen stellt Anton sich auf ein Bein.

Versuche es doch auch einmal.

Halte Dich mit einer Hand fest, dann klappt es.

Anton will jetzt jeden Tag spazieren gehen.

Auch wenn es regnet!

Anton trifft Mona.

Mona wohnt in einem anderen Wohnheim.

Mona hat auch Zucker.

Anton erzählt Mona alles.

Danke

Danke an meine Probeleser:

Viktoria West
Linda Wallace
Andrè Holzschuh
Edeldraut Färber
Michael Rödel

Ein herzliches Dankeschön für die freundliche Unterstützung
des Dialyse Zentrums Praxis Dr. Harlos, Dr. Berweck und Dr. Schwedler.

Herzlichen Dank an Dr. Joachim Müller vom Ambulanzzentrum Schweinfurt.
Ganz herzlichen Dank auch an die Diabetesberaterin Gabriele Schmid.

Habt Ihr Fragen?

Ich antworte Euch gern:

Christa Rittner

E-Mail: diabetes.fragen@lh-sw.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Lebenshilfe für Behinderte e. V. Schweinfurt, Am Oberen Marienbach 1, 97421 Schweinfurt

Text und Illustration:
Christa Rittner

Piktogramm „Leichte Sprache“ auf Titelseite:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Druck:
Sano Solutions GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Lebenshilfe Schweinfurt.
© 08/2017

Diabetiker sollten immer eine Diabetiker-Notfallkarte bei sich tragen.

IM NOTFALL 112

Lebenshilfe
Schweinfurt

Lebenshilfe für
Behinderte e. V. Schweinfurt

Am Oberen Marienbach 1
97421 Schweinfurt

Telefon 09721 64645-0
Fax 09721 64645-160

E-Mail info@lh-sw.de
Web www.lebenshilfe-schweinfurt.de

LH/WMI17/REV01/08.17