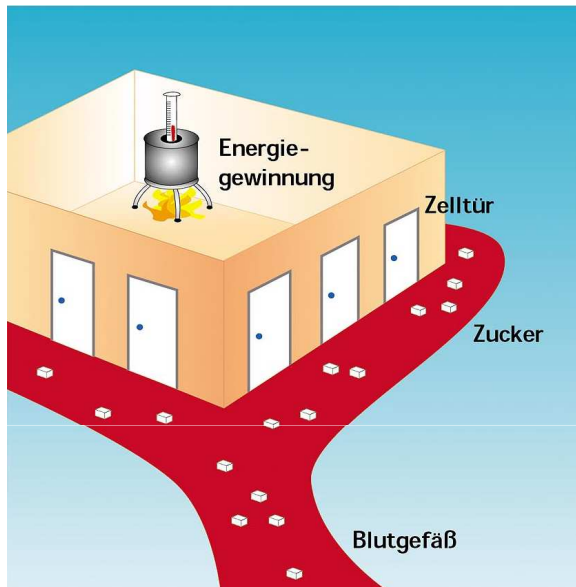


# Diabetes: Begriffserklärung

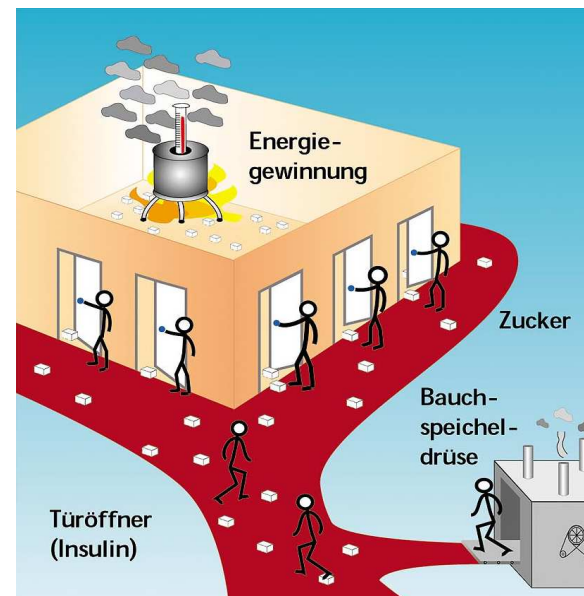
## Was ist Diabetes?



Bildquelle: „Praedias“, Deutscher Ärzte-Verlag

- Blutgefäße transportieren Zucker zur Zelle
- dort dient Zucker zur Energiegewinnung

- Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und öffnet die Zelltüren
- Zucker gelangt in die Zellen



Bildquelle: „Praedias“, Deutscher Ärzte-Verlag

# Was begünstigt die Entstehung des Typ 2 Diabetes?

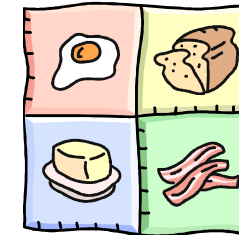
- **Beeinflussbar:**

- Übergewicht → vor allem das Bauchfett ○
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel ○
- Rauchen
- Stress
- Fettstoffwechselstörung → erhöhte Cholesterin-Werte
- Ungünstige Ernährung
- Übermäßiger Alkoholkonsum ○
- Bestimmte Infektionskrankheiten

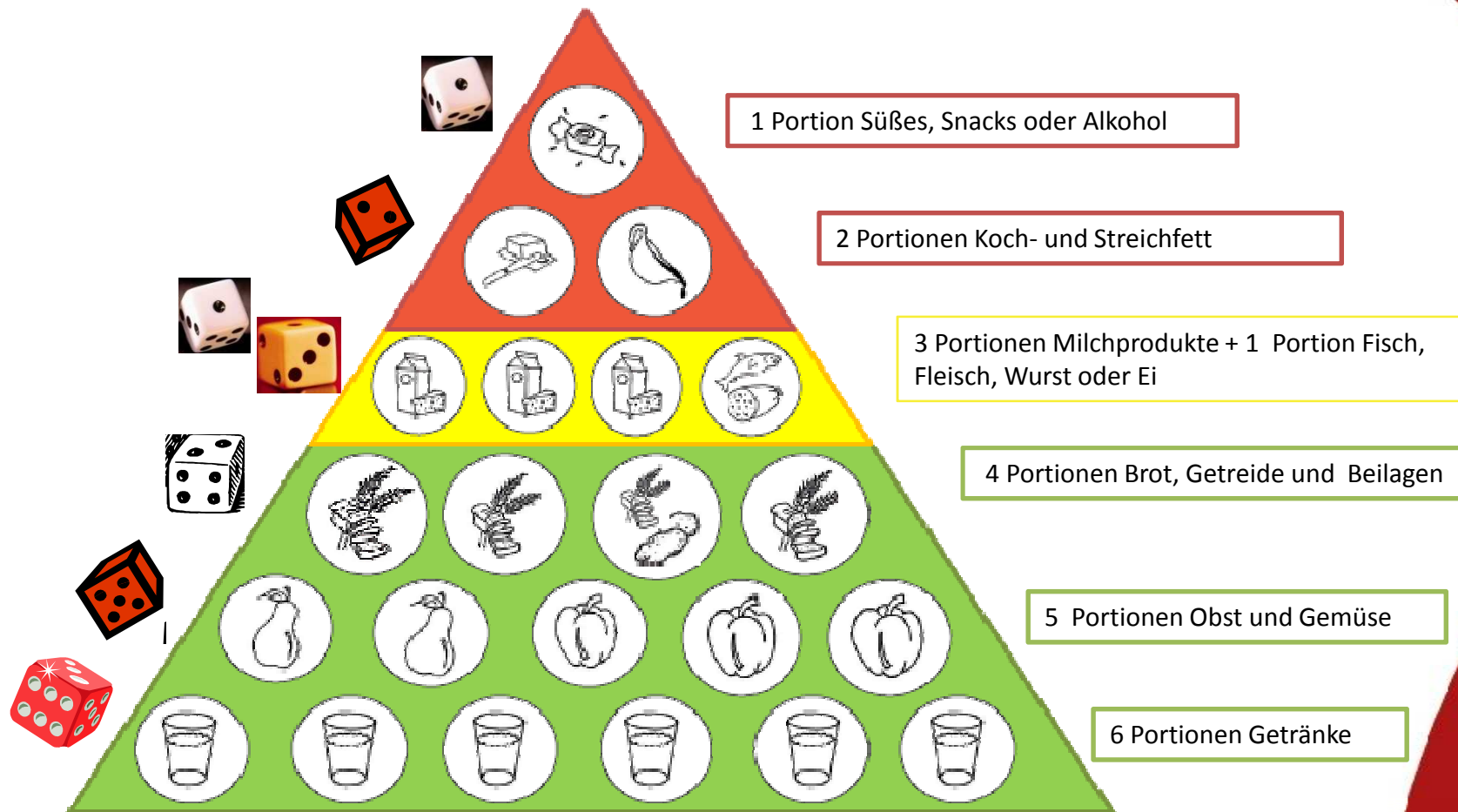


- **Nicht beeinflussbar:**

- Vererbung
- Alter



# Die Ernährungspyramide

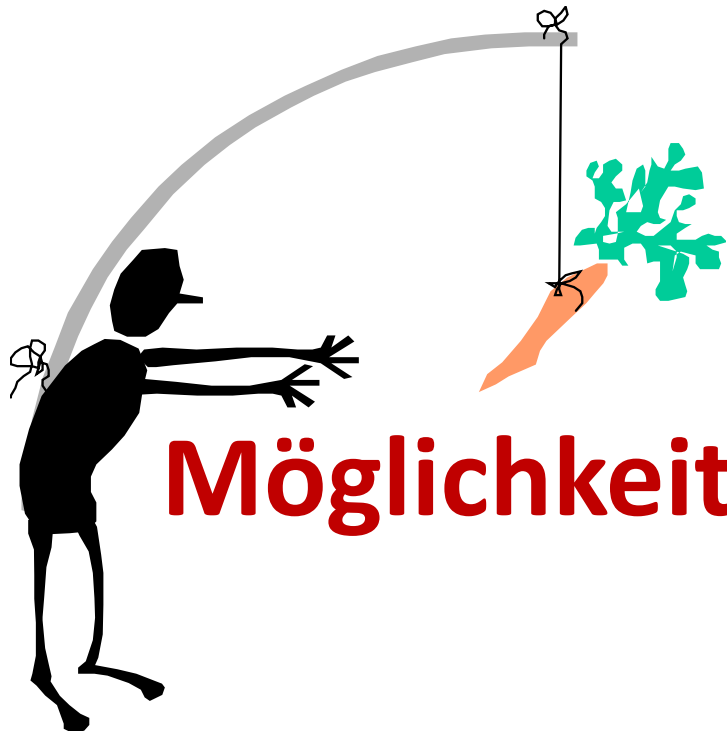


## Empfehlungen

150 Minuten körperliche Aktivität verteilt auf 5 Tage pro Woche

= mind. 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche





# Möglichkeiten der Motivation