

# DIABETES VERSTEHEN



# UND IN DEN GRIFF BEKOMMEN



Weltdiabetestag

14. November

Eine Kampagne unter Führung der  
Internationalen Diabetes Föderation

# Die größte Aufklärungskampagne der Diabeteswelt

## Wann ist Weltdiabetestag?

Der Weltdiabetestag wird jährlich am 14. November begangen. Das Datum erinnert an den Geburtstag von Frederick Banting, der gemeinsam mit Charles Best als Entdecker des Insulins gilt. Daher finden zahlreiche Veranstaltungen vor allem am oder um den 14. November herum statt. Darüber hinaus gibt es das ganze Jahr über gezielte Aktionen zum Schwerpunktthema, um die politische Meinung zu beeinflussen und die Ziele der Kampagne zu unterstützen.

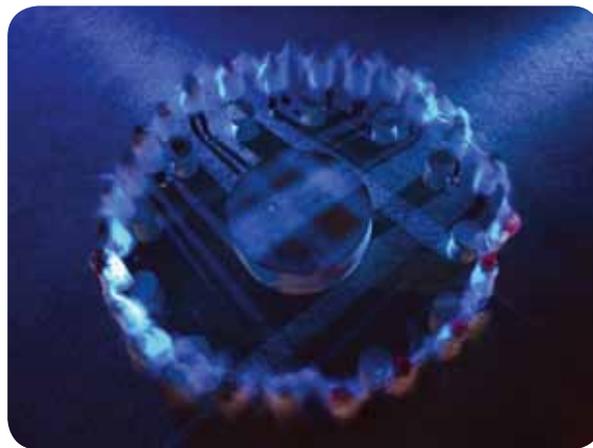
## Wie es begann

Der Weltdiabetestag wurde aus Sorge über die weltweit steigende Zahl von Menschen mit Diabetes von der Internationalen Diabetes-Föderation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstmals 1991 ausgerufen. Seitdem wird der Weltdiabetestag von Jahr zu Jahr bekannter.

## Wo wird der Weltdiabetestag begangen?

Der Weltdiabetestag wird weltweit begangen. Er vereint in mehr als 160 Ländern Millionen von Menschen, eingeschlossen Kinder und Erwachsene mit Diabetes, im Gesundheitswesen Tätige, gesundheitspolitische

Entscheidungsträger und Medien, um das Problem Diabetes stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen. Die Mitgliedsverbände der Internationalen Diabetes-Föderation und andere Diabetes-Organisationen, engagierte Angehörige der Gesundheitsberufe, Gesundheitsbehörden und Privatpersonen organisieren anlässlich des Weltdiabetestages zahlreiche Veranstaltungen auf regionaler und nationaler Ebene. Der Weltdiabetestag vereint die Diabetesgemeinschaft



Tisch des Schweigens, Târgu Jiu, Rumänien



## Gibt es ein Motto oder Thema?

Jedes Jahr stellt der Weltdiabetestag ein Thema aus dem großen Themenkomplex Diabetes in den Mittelpunkt. In der Vergangenheit ging es unter anderem um Diabetes und Menschenrechte, Diabetes und Lebensstil oder die Kosten des Diabetes. Seit 2007 bleibt das Thema einer Kampagne über einen längeren Zeitraum bestehen. So stand der Weltdiabetestag in den Jahren 2007 und 2008 unter dem Motto „Diabetes bei Kindern und Jugendlichen“. Für 2009 und darüber hinaus bat der IDF-Vorstand seine Mitgliedsverbände in aller Welt um Themenvorschläge. „Diabetes-Aufklärung, -Schulung und -Prävention“ wurde am häufigsten genannt. Damit brachten die Verbände ihre Überzeugung zum Ausdruck, dass eine effektive Vorbeugung nur in Verbindung mit einer umfassenden Aufklärung und Schulung möglich ist. Folglich wurde das Thema Diabetes-Aufklärung, -Schulung und -Prävention gewählt – ein sehr breites Themenspektrum, das in den fünf Jahren von 2009 bis 2013 gelten wird.

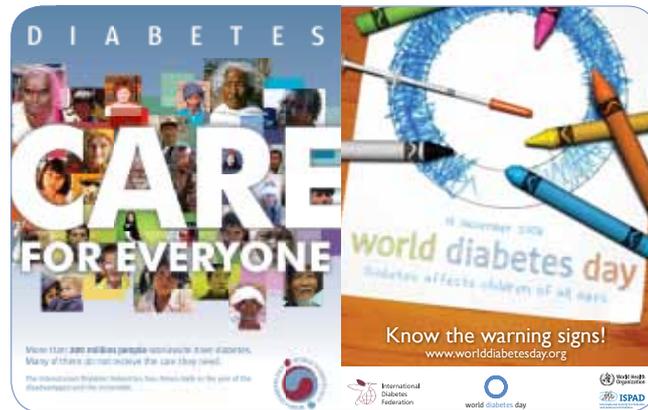
## Die Schwerpunktthemen der letzten Jahre lauteten:

2005: Diabetes und Füße

2006: Diabetes bei den Benachteiligten und Gefährdeten

2007–2008: Diabetes bei Kindern und Jugendlichen

2009–2013: Diabetes-Aufklärung, -Schulung und -Prävention



## Diabetes verstehen und in den Griff bekommen

Die Weltdiabetestag-Kampagne 2009-2013 fordert die Verantwortlichen für die Diabetesversorgung auf, den Diabetes zu verstehen und besser in den Griff zu bekommen. Für Menschen mit Diabetes lautet die Botschaft: Selbstmanagement durch Schulung. Regierungen sind aufgerufen, effektive Strategien zur Diabetesvorbeugung und -behandlung zu entwickeln, um die bestmögliche Versorgung aller Bürger/innen mit Diabetes oder Diabetesrisiko sicherzustellen. Diejenigen, die Diabetes behandeln, sind aufgefordert, ihr Wissen zu verbessern, damit evidenzbasierte Empfehlungen in die Praxis umgesetzt werden. Für die breite Öffentlichkeit ist es ein Aufruf, sich die ersten Folgen des



## Weltdiabetestag – ein Tag der Vereinten Nationen

Der Weltdiabetestag ist ein offizieller Tag der Vereinten Nationen. Am 20. Dezember 2006 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Resolution 61/225. Darin wird der gegenwärtige Weltdiabetestag zu einem von 2007 an jährlich zu begehenden Tag der Vereinten Nationen erklärt und Diabetes als „*chronische und mit großen Einschränkungen und Kosten einhergehende Krankheit*“ anerkannt, die „*mit schwerwiegenden Komplikationen verbunden ist und für Familien, Länder und die ganze Welt gravierende Risiken mit sich bringt*“.

*„Diabetes ist eine ernste Gefahr für Familien, Länder und die ganze Welt.“*

Mit ihrer Unterstützung des Weltdiabetestages und der Hervorhebung der globalen Bedeutung des Diabetes haben die Vereinten Nationen ihr Engagement im Kampf gegen Diabetes zum Ausdruck gebracht. Mit der Diabetes-Resolution wurde erstmals eine nichtinfektiöse Krankheit als ebenso große Gefahr für die Gesundheit der Weltbevölkerung eingestuft wie etwa die infektiösen Epidemien Malaria, Tuberkulose und HIV/AIDS.

Die Welt erlebt derzeit eine wahre Epidemie nicht übertragbarer Krankheiten, die weltweit die Gesundheitssysteme zu überfordern drohen. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und chronische Atemwegserkrankungen sind jährlich für 35 Millionen

Todesfälle verantwortlich, vier Fünftel davon in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen. Schätzungen zufolge vermindern die nicht übertragbaren Krankheiten in vielen dieser Länder das Bruttoinlandsprodukt um bis zu fünf Prozent. Sie stellen eine wenig beachtete Armutsursache und ein Hindernis für eine positive wirtschaftliche Entwicklung dar.

UN-Generalsekretär Ban Ki-moon bezeichnete die Epidemie nicht übertragbarer Krankheiten kürzlich als größere Bedrohung als die Infektionskrankheiten: „Krebs, Diabetes, Herzkrankungen sind längst nicht mehr nur Krankheiten der Wohlhabenden. Sie bilden heute für die Menschen und die Wirtschaft der ärmsten Länder sogar ein größeres Problem als Infektionskrankheiten. Dies ist ein Notfall der öffentlichen Gesundheit in Zeitlupe.“



## Gemeinsames Vorgehen ist erforderlich

Die Verabschiedung der UN-Resolution 61/225 war ein großer Erfolg für alle Menschen mit Diabetes oder -risiko. Dennoch war dies nur ein erster Schritt im Rahmen der Anstrengungen, die Diabetesepidemie zu stoppen und Leben zu retten.

Die Resolution gab die globale Agenda für den Kampf gegen die Diabetespandemie vor, indem sie alle Nationen auffordert, nationale Strategien zur Prävention, Versorgung und Behandlung des Diabetes zu entwickeln. Die weltweite Diabetesgemeinschaft muss weiterhin ihre Kräfte bündeln, um sicherzustellen, dass die Länder ihrer Verpflichtung auch Taten folgen lassen.

Über 250 Millionen Menschen leben mit Diabetes. Ohne gemeinsames Handeln im Kampf gegen die Krankheit wird die Zahl innerhalb einer Generation auf 380 Millionen ansteigen.

*„Nichts zu tun, ist keine Option.“*

Den Wortlaut der Resolution können Sie auf Englisch unter [www.idf.org](http://www.idf.org) oder Deutsch unter [www.diabsite.de/aktionen/weltdiabetestag/resolution.html](http://www.diabsite.de/aktionen/weltdiabetestag/resolution.html) nachlesen.

Der Weltdiabetestag bietet Gelegenheit für ein globales Vorgehen, um die Versorgung der vielen Millionen Menschen mit Diabetes weltweit zu verbessern und Regierungen zu ermuntern, mehr zu tun für die Diabetes-Vermeidung bei der noch größeren Zahl von Menschen mit einem Diabetesrisiko.

*„Die Resolution 61/225 lädt alle Mitgliedstaaten, zuständigen Organisationen der Vereinten Nationen und sonstigen internationalen Organisationen sowie die Zivilgesellschaft, einschließlich der nichtstaatlichen Organisationen und des Privatsektors ein, den Weltdiabetestag zu begehen.“*



# Bring Diabetes





# Wie können Sie Diabetes zum Leuchten bringen?

## Der Denkmal-Wettbewerb

2007 kamen in Sachen Diabetes Engagierte weltweit dem Aufruf nach, Kulturdenkmäler und Gebäude blau erleuchten zu lassen, um auf den Weltdiabetestag aufmerksam zu machen. Insgesamt wurden 279 Kulturdenkmäler als strahlendes Zeichen der Hoffnung für Millionen Menschen mit Diabetes in aller Welt beleuchtet. 2008 wurde die Beleuchtungsaktion fortgesetzt und über 1.000 Kulturdenkmäler und Gebäude in insgesamt 99 Ländern blau angestrahlt. Eine vollständige Liste dieser Monumente kann auf der englischsprachigen Internetseite zum Weltdiabetestag unter **[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)** eingesehen werden. Besuchen Sie **[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)** oder



**[www.diabsite.de/wddmonument](http://www.diabsite.de/wddmonument)** für Anleitungen, die Ihnen helfen, ein Monument in Ihrer Nähe zum Leuchten zu bringen.

## Engagierte politische Unterstützung für den Weltdiabetestag

In den vergangenen Jahren haben sich viele Privatpersonen und Organisationen eingebracht, indem sie Politiker auf kommunaler, regionaler und nationaler Ebene um offizielle Erklärungen zum Weltdiabetestag baten, die zur Durchführung von Aktionen zum Weltdiabetestag aufforderten und Kernthesen in die Öffentlichkeit brachten. Daraufhin haben zahlreiche Politiker in aller Welt Erklärungen zum Weltdiabetestag abgegeben. Warum wenden nicht auch Sie sich an einen Vertreter Ihrer Gemeinde oder Stadt mit der Bitte um eine offizielle Botschaft zur Unterstützung? Darüber hinaus lässt sich die Unterzeichnung im Rahmen eines offiziellen Akts gut mit der offiziellen Beleuchtung eines lokalen Kulturdenkmals oder anderen Aktivitäten zum Weltdiabetestages verbinden. Entsprechende Vorlagen finden Sie auf der Website zum Weltdiabetestag unter **[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)** (englisch) oder unter **[www.diabsite.de/wddmaterial](http://www.diabsite.de/wddmaterial)**.

## Gemeinschaftliche Aktionen

Rund um den Weltdiabetestag werden alljährlich verschiedene Aktivitäten von Verbänden und Organisationen aus dem Diabetesbereich, Partnern aus der Industrie und engagierten Privatleuten organisiert. So etwa Wanderungen, Fahrradtouren, Informationsveranstaltungen oder Ausstellungen. Auch diese Aktivitäten lassen sich mit einer



offiziellen Beleuchtung und/oder der offiziellen Unterzeichnung einer Erklärung zum Weltdiabetestag verbinden. In den letzten Jahren gab es beispielsweise auch eine Reihe von Aktionen, bei denen ein blauer Menschenkreis gebildet wurde. Das ist eine Idee, die einfach umzusetzen ist und dennoch für viel Aufmerksamkeit sorgt. Auf der englischen Internetseite des Weltdiabetestags unter **[www.worlddiabetesday.org/activities](http://www.worlddiabetesday.org/activities)** können Sie Ideen und Bilder von Veranstaltungen mit anderen teilen.

### Einzelaktionen

In Ihrer Nähe gibt es keine Veranstaltung, aber Sie wollen sich trotzdem beteiligen? Es gibt viele Möglichkeiten zum Mitmachen: Sie könnten zum Beispiel Ihr Haus/Ihre Wohnung blau beleuchten oder zum Weltdiabetestag eine blaue Kerze anzünden. Kleiden Sie sich an diesem Tag blau und organisieren Sie einen „Tag der blauen Kleidung“ für den Diabetes an Ihrem Arbeitsplatz. Wie immer Ihre Ideen

aussehen, tragen Sie Ihre Aktivität unbedingt auf der Internetseite des Weltdiabetestages ein, damit wir alle daran teilhaben und sehen können, wie viele Menschen weltweit mitmachen.

### Werden Sie Weltdiabetestag-Pate

Haben Sie eine interessante Idee, die in der Öffentlichkeit und in den Medien für Aufmerksamkeit sorgt? Wollen Sie dazu beitragen, dass Diabetes in der Öffentlichkeit anders wahrgenommen wird? Engagieren Sie sich, um auf kommunaler oder nationaler Ebene eine bessere Diabetesversorgung und -prävention durchzusetzen? Helfen Sie mit, notwendige Veränderungen für eine bessere Versorgung für Menschen mit Diabetes und Diabetesrisiko umzusetzen? Dann könnten Sie als Weltdiabetestag-Pate in Frage kommen.

Weltdiabetestag-Paten zeigen ihre Unterstützung durch die Organisation von Aktivitäten, die im Rahmen der Kampagnenziele den Weltdiabetestag in den Blickpunkt der Öffentlichkeit und der Medien rücken oder dazu beitragen, Regierungen zum Handeln zu bewegen. Beispiele sind Maßnahmen seitens der Regierung zur Verbesserung der Diabetesversorgung und -prävention, von Gruppen oder Einzelnen durchgeführte Aktionen, zur Verbesserung der Diabetesversorgung auf kommunaler oder nationaler Ebene, oder Aktionen, die Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und in den Medien erregen und das Bewusstsein der Allgemeinheit schärfen. Hierzu zählen z.B. der „Desert Dingo“ – der Weltdiabetestag-VW-Käfer, der mit seiner Teilnahme an Rennen auf das Thema Diabetes aufmerksam





macht – oder der Motorradfreak, der aus demselben Grund mit seinem Weltdiabetestag-Bike die Wüste durchquert. Weitere Informationen finden Sie auf der englischsprachigen Internetseite zum Weltdiabetestag unter **www.worlddiabetesday.org/node/4606** oder auf deutsch auch unter **www.diabsite.de/wddpate**.

Weltdiabetestag-Paten werden auf der ganzen englischsprachigen Website beworben und sind herzlich zu einer engen Zusammenarbeit mit dem Kampagnenteam eingeladen, um die sich bietenden Gelegenheiten zur Werbung für den Weltdiabetestag bestmöglich zu nutzen. Lassen Sie uns unter [worlddiabetesday@idf.org](mailto:worlddiabetesday@idf.org) oder [info@diabsite.de](mailto:info@diabsite.de) einfach wissen, was Sie planen.

## Feiern Sie mit uns im World Wide Web

Der Weltdiabetestag wird quer durch das Internet begangen. Dabei stimmen Einzelpersonen und Online-Communities in die Forderung nach Verbesserungen in der Diabetesversorgung ein und rufen zur Diabetesprävention und zur Vorbeugung von Komplikationen auf. Das Internet bietet viele Möglichkeiten zum Mitmachen: Wo und wie, können Sie auf der Weltdiabetestag-Website nachlesen.

Im Laufe der Jahre hat der Weltdiabetestag seine Reichweite mithilfe verschiedener sozialer Netzwerke erhöht, um neue Zielgruppen zu erreichen und sie für das globale Unterstützernetzwerk der Kampagne zu gewinnen. So stehen zahlreiche Informationen und Materialien über die Kampagne, einschließlich Bilder zur Beleuchtungsaktion, Videos von Veranstaltungen zum Weltdiabetestag und aktuelle Informationen zur Weltdiabetestag-Kampagne 2009,

auf verschiedenen Internetseiten zur Verfügung. Infos zum Weltdiabetestag finden Sie unter anderem auf:

### Facebook

- World Diabetes Day Group - <http://www.facebook.com/group.php?gid=100331240644&ref=mf>
- Become a fan of World Diabetes Day - <http://www.facebook.com/pages/Brussels-Belgium/World-Diabetes-Day/67935817021?ref=mf>

### Twitter

- <http://twitter.com/wdd>

### YouTube

- World Diabetes Day Channel - <http://www.youtube.com/worlddiabetesday>
- International Diabetes Federation Channel - <http://www.youtube.com/user/IntDiabetesFed>

### Flickr

- World Diabetes Day group - <http://www.flickr.com/groups/wdd>
- International Diabetes Federation - <http://www.flickr.com/photos/idf/sets/>

### Myspace

- <http://www.myspace.com/officialworlddiabetesday>

Besuchen Sie diese Seiten und helfen Sie uns dabei, den Diabetes zum Leuchten zu bringen!

## Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die entsteht, wenn in der Bauchspeicheldrüse nicht ausreichend Insulin gebildet wird oder der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv verwerten kann. Insulin ist ein in der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, das die Körperzellen benötigen, um Glukose aus dem Blut aufzunehmen und daraus Energie zu gewinnen. Eine unzureichende Insulinproduktion und/oder -wirkung führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie). In der Folge kann es zu einer langfristigen Schädigung des Körpers und zum Versagen verschiedener Organe und Gewebe kommen.

Diabetes verstehen: Symptome\* erkennen

- Häufiges Wasserlassen
- Übermäßiger Durst
- Gesteigerter Hunger
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen
- Erbrechen und Magenschmerzen (wird häufig mit Grippe-symptomen verwechselt)
- Ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Händen oder Füßen
- Weitere Symptome sind Sehstörungen, Infektionsanfälligkeit und langsam heilende Wunden.

\*Diese Symptome können bei Typ-2-Diabetes sehr mild sein oder fehlen.



The poster features a blue circular logo at the top center with the text 'WeltDiabetestag' and '14. November' below it. The main title 'DIABETES VERSTEHEN DIE WARNSIGNALE ERKENNEN' is in large white letters on a dark blue background. Below the title are four icons in colored boxes: a pie chart and a person (frequent urination), a person with a scale (weight loss), a person with 'Zzz' (fatigue), and a person with a glass and a table (excessive thirst). The text 'Diabetes kann jeden treffen. Unbehandelt ist er tödlich.' is centered below the icons. At the bottom, it says 'Wenn Sie diese Symptome bemerken, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Bei Diabetes Typ 2 können die Symptome nur schwach oder gar nicht vorhanden sein.' and 'Alle Warnsignale auf www.worlddiabetesday.org'. Logos for the International Diabetes Federation and World Health Organization are at the bottom corners.

WeltDiabetestag  
14. November

### DIABETES VERSTEHEN DIE WARNSIGNALE ERKENNEN

häufiger Harndrang

Gewichtsverlust

Antriebslosigkeit

übermäßiger Durst

**Diabetes kann jeden treffen.  
Unbehandelt ist er tödlich.**

Wenn Sie diese Symptome bemerken, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.  
Bei Diabetes Typ 2 können die Symptome nur schwach oder gar nicht vorhanden sein.

Alle Warnsignale auf [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

International Diabetes Federation

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

World Health Organization

## Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die durch die Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse gekennzeichnet ist. Daher bilden Menschen mit Typ-1-Diabetes nur sehr wenig oder gar kein Insulin und müssen Insulin zuführen, um überleben zu können. Typ-1-Diabetes, früher auch „jugendlicher Diabetes“ genannt, tritt in der Regel bei Kindern und jungen Erwachsenen auf.

## Typ-2-Diabetes

Ein Typ-2-Diabetes ist durch eine Insulinresistenz gekennzeichnet. Menschen mit Typ-2-Diabetes können das von ihnen produzierte Insulin nicht richtig verwerten. Häufig ist es möglich, die Krankheit durch körperliche Aktivität und gesunde Ernährung in den Griff zu bekommen. In vielen Fällen benötigen die Betroffenen jedoch Tabletten (orale Antidiabetika), häufig auch Insulin. Über 90 Prozent der weltweit mehr als 250 Millionen Menschen mit Diabetes leiden an Typ-2-Diabetes.

*„Es gibt keinen milden Diabetes“*

Sowohl Typ-1- als auch Typ-2-Diabetes sind schwere Erkrankungen, von denen auch Kinder betroffen sein können. Daher ist es wichtig, die Warnzeichen des Diabetes zu erkennen.



## Schwangerschaftsdiabetes

Beim Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) treten bei Frauen, die zuvor keinen Diabetes hatten, während der Schwangerschaft erstmals hohe Blutzuckerwerte auf. Etwa vier Prozent aller Schwangeren entwickeln einen Schwangerschaftsdiabetes. Er hat nur wenige Symptome und verschwindet in der Regel nach Ende der Schwangerschaft wieder. Dennoch stellt der Schwangerschaftsdiabetes ein Risiko sowohl für das Kind als auch die Mutter dar. Babys von Müttern mit Gestationsdiabetes wachsen oft zu schnell und werden zu groß (was zu Komplikationen bei der Geburt führen kann), haben ein höheres Risiko für verschiedene Komplikationen nach der Geburt und häufig ein lebenslang erhöhtes Risiko für eine Glukoseintoleranz und Übergewicht. Frauen, die einen Schwangerschaftsdiabetes hatten, entwickeln später häufig einen Typ-2-Diabetes.

Darüber hinaus gibt es noch weitere, eher seltene Diabetestypen.









Weltdiabetestag

14. November

## TYP 2 DIABETES VERSTEHEN SIND SIE GEFÄHRDET?

Familien-  
geschichte



mangelnde  
Bewegung



ungesunde  
Ernährung



Übergewicht



**Diabetes kann jeden treffen.  
Unbehandelt ist er tödlich.**

Jedes Jahr werden sieben Millionen Menschen mit Typ 2 Diabetes diagnostiziert.  
Wenn Sie denken Sie haben ein erhöhtes Risiko, lassen Sie sich untersuchen.

Alle Risikofaktoren auf [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



## Diabetes verstehen: Risiken kennen

Es gibt viele Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes. Hierzu zählen unter anderem:

- Adipositas und Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Eine bereits erkannte Glukoseintoleranz
- Ungesunde Ernährung
- Höheres Alter
- Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte
- Typ-2-Diabetes in der Familie
- aufgetretener Schwangerschaftsdiabetes
- Ethnische Zugehörigkeit: Bei Asiaten, Hispanoamerikanern, eingeborenen Volksgruppen (USA, Kanada, Australien) und Afroamerikanern ist ein höheres Risiko bekannt.

## Der Weltdiabetestag und Primärprävention

Bis heute gibt es keine Möglichkeit, einen Typ-1-Diabetes zu verhindern. Über die Umwelteinflüsse, von denen man annimmt, dass sie den Prozess der Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen im Körper auslösen, liegen noch keine abschließenden Erkenntnisse vor. Hingegen kann Typ-2-Diabetes in vielen Fällen durch das Halten eines gesunden Gewichts und ausreichende körperliche Aktivität verhindert werden.

1985 ging man weltweit von 30 Millionen Menschen mit Diabetes aus. Etwas mehr als ein Jahrzehnt später wurde die Schätzung auf über 150 Millionen angehoben. Heute gibt es Schätzungen der IDF zufolge bereits mehr als 250 Millionen Menschen mit Diabetes. Experten nehmen an, dass diese Zahl bis 2025 380 Millionen erreichen wird, sofern es nicht gelingt, effektive Präventionsprogramme einzurichten. Die durch den Diabetes verursachte Kostenexplosion wird sonst die Gesundheitssysteme der Welt in die Knie zwingen. Die Investition in Diabetes-Schulungen und Präventionsprogramme führt langfristig zu Kosteneinsparungen und bringt Menschen mit Diabetes oder einem hohem Diabetesrisiko erheblich mehr Lebensqualität.

Die Internationale Diabetes-Föderation schlägt einen einfachen Dreistufenplan für die Prävention von Typ-2-Diabetes für Menschen mit einem hohen Risiko vor. Zunächst sollen Menschen mit einem hohen Diabetes-Risiko anhand rechtzeitiger Untersuchungen und Selbsttests identifiziert werden. Gut geeignet sind dafür Fragebögen zu den Risiko-

  
**Weltdiabetestag**  
14. November

**TYP 2 DIABETES VERSTEHEN  
REDUZIEREN SIE DAS RISIKO!**

schnelles Wandern			Tanzen
Schwimmen			Fahrradfahren

**Diabetes kann jeden treffen.  
Unbehandelt ist er tödlich.**

30 Minuten tägliche Bewegung können das Risiko  
einen Typ 2 Diabetes zu entwickeln um 40% senken.

 International Diabetes Federation[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org) World Health Organization





Es ist hinreichend belegt, dass ein gesundes Körpergewicht und moderate körperliche Aktivität dazu beitragen können, der Entwicklung eines Typ-2-Diabetes vorzubeugen. In der Primärprävention kommt der Anleitung zur Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle zu. Sie hilft den Menschen, die Risiken zu verstehen und sich realistische Ziele zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu setzen. Die Internationale Diabetes-Föderation empfiehlt, sich mindestens 30 Minuten täglich körperlich zu betätigen. Hierzu bieten sich etwa zügiges Gehen, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen an. Beispielsweise senkt regelmäßiges Walking für mindestens 30 Minuten täglich nachweislich das Risiko für Typ-2-Diabetes um 35-40 Prozent.

faktoren wie etwa Alter, Bauchumfang, Familienvorgeschichte, Herz-Kreislauf-erkrankungs- und Schwangerschaftsvorgeschichte.

Menschen, bei denen sich ein hohes Diabetesrisiko ergeben hat, sollten anschließend beim Arzt eine Nüchternblutzuckerbestimmung und einen oralen Glukosetoleranztest durchführen lassen, um herauszufinden, ob ein erhöhter Nüchternblutzucker oder eine gestörte Glukosetoleranz vorliegt, die auf erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes hindeuten. Die Präventionsanstrengungen sollten sich auf gefährdete Menschen konzentrieren, um den Ausbruch des Typ-2-Diabetes zu vermeiden oder zu verzögern.



# Show you care

Tragen Sie den Diabetes-Anstecker, um an den Weltdiabetestag zu erinnern.

Der blaue Kreis ist das internationale Zeichen für Diabetes.  
Kaufen Sie den Anstecker online im IDF shop und schenken Sie einem Kind mit Diabetes das Leben.

<http://shop.idf.org>

Die Erlöse aus dem Verkauf der Diabetes-Anstecker werden verwendet, um Kinder aus dem »IDF Life for a Child«-Programm zu unterstützen. Das Programm stellt Kindern in Entwicklungsländern lebensrettende Diabetesversorgung zur Verfügung ([www.lifeforachild.org](http://www.lifeforachild.org))

# The International Diabetes Federation

Die Internationale Diabetes-Föderation (IDF) ist ein Dachverband aus über 200 nationalen Diabetesverbänden in über 160 Ländern. Sie vertritt die Interessen der steigenden Zahl von Menschen mit Diabetes oder einem Diabetes-Risiko. Die seit 1950 führende Organisation im Bereich Diabetes hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich weltweit für die Versorgung, Prävention und Heilung des Diabetes einzusetzen. Unter der Federführung der Internationalen Diabetes-Föderation war die „Unite for Diabetes“-Kampagne maßgeblich an der Verabschiedung der Diabetes-Resolution durch die Vereinten Nationen im Dezember 2006 beteiligt. Die IDF steht auch an der Spitze der globalen Anstrengungen, die Resolution 61/255 unter dem Banner von Unite for Diabetes umzusetzen. Die Resolution legt den UN-Mitgliedstaaten nahe, im Einklang mit der nachhaltigen Entwicklung ihrer Gesundheitssysteme nationale politische Programme zur Verhütung und Behandlung von Diabetes sowie zur entsprechenden Versorgung auszuarbeiten und dabei die international vereinbarten Entwicklungsziele, einschließlich der Millenniums-Entwicklungsziele, zu berücksichtigen.

Die Internationale Diabetes-Föderation hat sich dem Kampf gegen den Diabetes auf allen Ebenen verschrieben - von regionalen Programmen bis hin zu Initiativen, die global über die Krankheit aufklären sollen. Die IDF möchte Einfluss nehmen auf die Politik und zur Bewusstseinsbildung in der

Öffentlichkeit sowie zur Gesundheitsförderung beitragen. Sie setzt sich für den Austausch von Wissen über den Diabetes und die Schulung von Menschen mit Diabetes und den Anbietern von Gesundheitsdienstleistungen ein.

## **Der Inhalt dieser Broschüre stützt sich auf die folgenden Quellen:**

- Riley P, McLaughlyn K. Understand diabetes and take control: World Diabetes Day 2009. Diabetes Voice, Juni 2009.
- Metzger B., et al. New findings in gestational diabetes – the HAPO Study. Diabetes Voice, Special Issue: Mai 2009.
- McGill M., McGuire H. The IDF framework for diabetes education – current status and future prospects. Diabetes Voice. März 2009.
- International Diabetes Federation: a consensus on Type 2 diabetes prevention. Diabetic Medicine, 2007: 24, 451-463.
- Patient Education and psychological care. Diabetes Voice, Beilage September 2006.
- Diabetes Atlas 3rd Edition, Internationale Diabetes-Föderation, 2006.



Weitere Informationen zum Weltdiabetestag sowie Infomaterialien zum Herunterladen finden Sie auf der englischsprachigen Internetseite zum Weltdiabetestag unter: [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org).

Weitere Informationen über die Internationale Diabetes-Föderation finden Sie auf unserer Website [www.idf.org](http://www.idf.org).

Anfragen an Präsidium der IDF richten Sie bitte an:

**Internationale Diabetes-Föderation (IDF)**

Chaussée de La Hulpe 166

B-1170 Brussels, Belgium

Tel.: +32 2 5385511

Fax: +32 2 5385114

Anfragen zum Weltdiabetestag richten Sie bitte per E-Mail an [wdd@idf.org](mailto:wdd@idf.org)

Für allgemeine Anfragen an die IDF schreiben Sie bitte an [info@idf.org](mailto:info@idf.org)



**Weltdiabetestag**

14. November



**International  
Diabetes  
Federation**



**World Health  
Organization**

Deutsche Übersetzung erstellt im Auftrag  
des Diabetes-Portals DiabSite [www.diabsite.de](http://www.diabsite.de).