



# VitalWanderWelt - Wanderweg Klunsberg- Was und wie essen?

Infopunkt

**Was und wie essen?**

**DAS RICHTIGE GEWICHT SCHÜTZT VOR DIABETES**

Diabetes mellitus Typ 2 ist die häufigste Form der so genannten „Zuckerkrankheit“, die fast immer durch eine verringerte Wirkung des körpereigenen Hormons Insulin verursacht wird.

Früher wurde Diabetes Typ 2 als „Altersdiabetes“ bezeichnet, doch heute erkranken auch immer mehr jüngere Menschen. Hauptursachen der Stoffwechselerkrankung sind falsche Ernährung und Bewegungsmangel.

Erste Warnzeichen für das Krankheitsbild sind starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit oder Heißhunger. Diagnostizieren lässt sich die Erkrankung durch eine Blutzuckermessung, denn die Werte der Betroffenen liegen regelmäßig über der Norm von 80 bis 100 mg/dl.

**MIT WANDERN UND GESUNDER ERNÄHRUNG AUF EINEM GUTEN WEG**

Wandern Sie sich gesund. Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer Reduzierung des Gewichts ist jeder auf dem richtigen Weg um Diabetes Typ 2 vorzubeugen oder in den Griff zu bekommen. Denn dadurch wird zumeist schon der Blutzucker normalisiert.

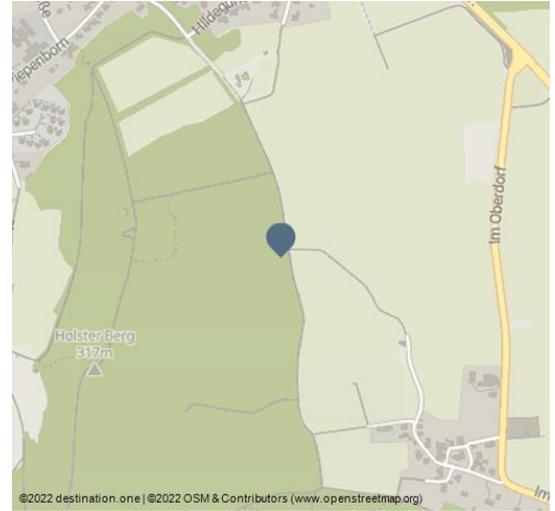
Auch auf das richtige Essen kommt es an. Die modernen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker unterscheiden sich nicht von denen zur allgemeinen Vorbeugung von gängigen Zivilisationskrankheiten:  
- das Normalgewicht erreichen und halten.

**VORSORGE IST WICHTIG**

Noch heute vergehen von Beginn der Erkrankung bis zur Diagnose der Diabetes Typ 2 oft fünf bis acht Jahre. Zu dem Zeitpunkt leiden die Betroffenen meist schon an den Langzeitfolgen. Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie, Ihr Partner und Ihre Kinder regelmäßig die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

Regierung OstWestfalenLippe Marketing Center, Lahnstraße 5, 33604 Bielefeld



## Was und wie essen?

Diabetes mellitus Typ 2 ist die häufigste Form der so genannten "Zuckerkrankheit", die fast immer durch eine verringerte Wirkung des körpereigenen Hormons Insulin verursacht wird.



### Adresse:

33039 Nieheim

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

### Autor:

Beatrice Brinkmeyer

### Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus

<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/HrTBd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039797

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46