



PROMED



NEWSLETTER DIABETES TYP 1



UNSERE MEDIZINISCHEN BERATUNGSANGEBOTE:
IKK Med, Teleclinic und BetterDoc
 Egal, ob Sie schnelle Hilfe per Telefon, eine digitale Sprechstunde oder Unterstützung bei der Suche nach geeigneten fachärztlichen Praxen benötigen – unsere Medizin-Profis sind für Sie da.
 Mehr erfahren:
[ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote](https://www.ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote)

NIE ALLEIN DASTEHEN.
SIE DIE IKK CLASSIC:
 rund um die Uhr über unsere
 kostenlose IKK Servicehotline
0800 455 1111
info@ikk-classic.de

[ikk-classic.de/ikkpromed](https://www.ikk-classic.de/ikkpromed) ←



Wussten Sie, dass ...?

3-FACH ERHÖHTES RISIKO FÜR PARODONTITIS

Menschen mit Diabetes mellitus müssen besonders auf ihre Mundgesundheit achten. Denn erhöhte Blutzuckerwerte können auch das Zahnfleisch in Mitleidenschaft ziehen.

Durchschnittlich verlieren Diabetes-Patientinnen und -Patienten mehr Zähne durch Parodontitis als stoffwechselgesunde Menschen. Doch woran liegt das? Ist der Blutzuckerspiegel erhöht, begünstigt dies Entzündungen im ganzen Körper, von denen auch das Zahnfleisch nicht verschont bleibt. Die Folge: Das Risiko, an Parodontitis zu erkranken, verdreifacht sich! Hält eine Zahnfleischentzündung über einen längeren Zeitraum an, kann sie auf

Wie die IKK classic Sie bei der Parodontitis-Behandlung unterstützt, erfahren Sie hier:
[ikk-classic.de/promed-parodontitis](https://www.ikk-classic.de/promed-parodontitis)



das den Zahn umgebende Gewebe (den Zahnhalteapparat) übergreifen und eine Parodontitis verursachen. Unbehandelt können sich die Zähne lockern und schließlich ausfallen.

Eine unbehandelte Parodontitis kann allerdings auch die Insulinresistenz bei Diabetikern fördern: Gelangen die Bakterien aus den Zahnfleischtaschen in den gesamten Körper, können sie dort weitere Entzündungen auslösen. Dadurch werden die Insulinrezeptoren blockiert und kön- ➤



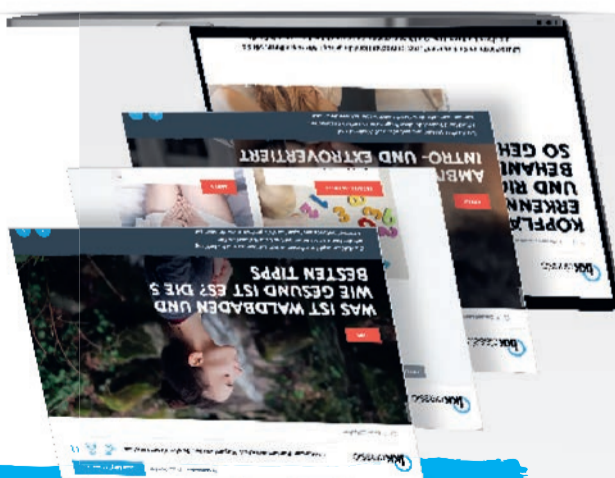
Direkt anmelden:
[ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren](https://www.ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren)



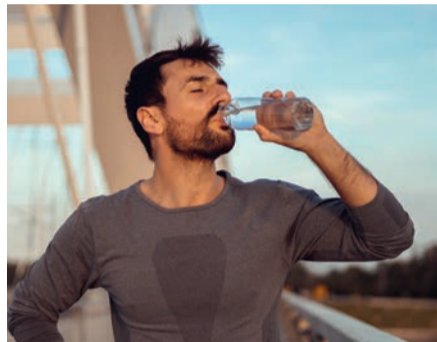
ABONNIEREN: JETZT
 Sie möchten immer auf dem neuesten Stand bleiben und keinen unserer Beiträge oder eine neue Leistung verpassen? Unser Newsletter versorgt Sie jeden Monat kostenlos mit Neuigkeiten aus unserem Online-Magazin.



Zum Online-Magazin:
[ikk-classic.de/promed-gm-magazin](https://www.ikk-classic.de/promed-gm-magazin)
 Unser Online-Magazin **Gesund.Machen.** Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.** lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



NOCH MEHR ENTDECKEN



SO BEEINFLUSSEN TEMPERATUREN UNSER HERZ

Wir Deutschen bezeichnen uns gerne als wetterfühlig. Dabei hat ein rascher Temperaturwechsel nachweislich großen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Wetterextreme nehmen zu.

Viele Menschen mit Diabetes haben auch Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System, leiden an Bluthochdruck oder einer koronaren Herzkrankheit. Rasche Temperaturwechsel können für sie deshalb gefährlich werden und zu einem kardiovaskulären Ereignis wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Und das nicht nur bei sommerlichen Hitzerekorden. Auch in den Wintermonaten sind starke Temperaturschwankungen keine Seltenheit mehr. Steigt die Temperatur, erweitern sich die Gefäße, der Blutdruck kann absinken und das kann wiederum zu Ohnmacht, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen führen. Bei Kälte hingegen verengen sich die Gefäße und der Blutdruck steigt, da sich die Blutgefäße in der Körperschale zusammenziehen und sich das Blut im Körperinneren staut. Die Deutsche Diabetes-Hilfe empfiehlt daher, sich in solchen Wetterperioden zu schonen und sich keinen ungewohnten Belastungen auszusetzen. Bei steigenden Temperaturen ist es ratsam, die Blutzuckerwerte häufiger zu kontrollieren. Denn bei manchen Betroffenen wirkt das Insulin an warmen Tagen deutlich schneller als sonst. Und: Gerade für ältere Menschen mit Diabetes ist es wichtig, in diesen Phasen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.



Mehr zum Thema finden Sie unter: ikk-classic.de/promed-temperaturen



PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON PARODONTITIS SOLLTEN FESTER BESTANDTEIL DES DIABETES-MELLITUS-MANAGEMENTS SEIN.

➤ nen Zucker aus dem Blut nicht mehr so gut ins Gewebe aufnehmen. Die Regulierung des Blutzuckers wird dadurch erschwert. Die hohen Blutzuckerwerte wiederum schädigen die Blutgefäße und das Risiko für typische Folgeerkrankungen des Diabetes steigt.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Ist der Blutzucker gut eingestellt, sinkt das Risiko für Parodontitis auf das eines Nicht-Diabetikers. Dennoch: „Für Menschen mit Diabetes ist eine engmaschige Betreuung in der Zahnarztpraxis wichtig“, erklärt Dr. Romy Ermler, Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Prävention und Behandlung von Parodontitis sollten fester Bestandteil des Diabetes-mellitus-Managements sein. Umgekehrt gilt aber auch: Wer eine ausgeprägte Parodontitis hat, sollte auf weitere Anzeichen einer Diabetes-Erkrankung achten.



WIE GESUND IST SOJA?

Es gibt Hinweise darauf, dass Soja nicht nur vor bestimmten Krankheiten schützen kann, sondern Erkrankte eventuell auch durch eine Ernährung mit Soja Besserung erfahren können.

Zu diesen Krankheitsbildern zählt auch Diabetes. Studien zeigen, dass der Ersatz von tierischem Protein durch Sojaprotein zu einer insgesamt geringeren Zufuhr an gesättigten Fettsäuren führt. Das könnte sich im Rahmen einer gesamten Umstellung auf eine entsprechende Ernährung positiv auswirken. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass die Isoflavone im Sojaprotein positive Auswirkungen auf den Blutdruck haben. Bewiesen ist das jedoch noch nicht. Für alle, die ihre Ernährung umstellen möchten, ist eine auf das persönliche Krankheitsbild zugeschnittene Ernährungsberatung ratsam.

Mehr über Soja gibt es hier: ikk-classic.de/promed-sojagesund



Fotos: iStockphoto (3)



Fitness

PROFISPORT TROTZ DIABETES-DIAGNOSE

Bewegung und Sport helfen bei Diabetes.

Aber ist Leistungssport möglich? Erfolgreiche Profisportlerinnen und -sportler aus den verschiedensten Disziplinen beweisen, dass die Krankheit kein Hindernis sein muss, solange man sich gut informiert und beraten lässt.

Wenn Kinder oder Jugendliche die Diagnose Diabetes Typ 1 erhalten, ist die Sorge bei den Eltern und die Enttäuschung beim Nachwuchs oft groß. Schließlich betreiben manche von ihnen zu diesem Zeitpunkt bereits einen Leistungssport oder träumen von der großen Sportlerkarriere und haben nun Angst, ihre Leidenschaft aufgeben zu müssen. Doch das muss nicht sein!

„Menschen mit Diabetes Typ 1 verlangt Profisport noch mal deutlich mehr ab als Freizeitsport. Sie können aber auch trotz der Stoffwechselerkrankung sportlich ein sehr hohes Leistungsniveau erreichen“, weiß Ulrike Turm, Erste Vorsitzende der „IDAA Deutschland – Vereinigung diabetischer Sportler“ durch ihre Beratungstätigkeit. Diese Erkenntnis ist allerdings noch relativ neu. Noch in den 90er-Jahren wurde Leistungssport bei Typ-1-Diabetes kritisch gesehen. Heute weiß man: Gerade intensives Krafttraining hat einen erheblichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und jedes zusätzliche Prozent mehr Muskelmasse kann die Insulinresistenz senken.

„Moderne sportwissenschaftliche und diabetologische Erkenntnisse sowie pharmakologische und technologische Entwicklungen bilden eine

gute Grundlage, um sicher Sport auszuüben“, ermutigt Dr. med. Stephan Kress, Diabetologe und Vorsitzender der DDG-Arbeitsgemeinschaft „Diabetes, Sport & Bewegung“, begeisterte Leistungssportlerinnen und -sportler. Der Verband rät allerdings allen sportlich Interessierten dazu, Unterstützung bei qualifizierten Diabetes-Teams und in der Sporttherapie zu suchen. Dass es dann mit der Karriere im Profisport klappen kann, beweisen Olympiasieger im Gewichtheben Matthias Steiner, Olympiasieger im Tennis Alexander Zverev und Fußballnationalspielerinnen Sandra Starke – alle drei sind von Diabetes betroffen.



WAS IST MYSUGR?

Die App hilft beim Diabetes-Management: Hier können Sie Ihre Blutzuckerwerte messen und dokumentieren, die Insulindosis anpassen und auch Mahlzeiten berechnen. Die IKK classic übernimmt die Kosten der Nutzung für ein Jahr.

ikk-classic.de/promed-mysugr

