



## INFO IN LEICHTER SPRACHE

ROBERT KOCH INSTITUT



Das RKI sammelt Informationen  
über Krankheiten.  
Auch über die Krankheit Diabetes

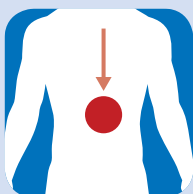
### Zucker liefert Energie



In den meisten Lebensmitteln ist Zucker.  
Wenn wir essen,  
kommt Zucker in unser Blut.

Der Körper braucht den Zucker aus der Nahrung.  
Denn er liefert Energie.

### Ein wichtiges Organ



Ein Organ regelt die Menge vom Zucker im Blut  
Das Organ heißt Bauch-speichel-drüse.  
Es liegt im Oberbauch.

Die Bauch-speichel-drüse stellt einen Verdauungs-saft her.  
In dem Saft sind wichtige Stoffe.  
Zum Beispiel Insulin.  
Die Stoffe machen aus der Nahrung ganz kleine Teile.  
Dann können wir sie gut verdauen.

Dieser Text wurde geprüft durch eine  
Prüfgruppe der Lebenshilfe Berlin

 **Lebenshilfe**  
gGmbH

## Was ist Diabetes?



Aber die Bauchspeicheldrüse kann krank werden.  
Eine Krankheit heißt Diabetes.

Dann funktioniert die Bauchspeicheldrüse  
nicht richtig.

Sie bildet von einem Stoff zu wenig.

Oder sie bildet den Stoff gar nicht.

Der Stoff heißt Insulin.

Menschen mit dieser Krankheit  
sagen oft:

Ich bin zuckerkrank.

Oder: Ich habe Zucker.

## Diabetes ist gefährlich



Die Krankheit Diabetes ist gefährlich.

Man kann sogar sterben.

Deshalb müssen sich Diabetiker  
an wichtige Regeln halten.



- Diabetiker müssen jeden Tag  
den Zucker in ihrem Blut messen.



- Die meisten Menschen mit Diabetes müssen  
Medikamente nehmen.



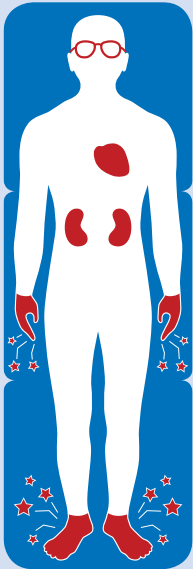
- Viele Menschen mit Diabetes müssen sich  
zum Beispiel selbst Insulin-Spritzen geben.

## Folge-krankheiten von Diabetes



Wenn Menschen lange Diabetes haben, können sie noch mehr Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel:



- Manche Menschen sehen schlecht.
- Manche Menschen bekommen einen Herz-Infarkt.
- Die Nieren arbeiten nicht mehr richtig.
- Hände und Füße fühlen sich manchmal taub an. Oder Hände und Füße tun weh.
- Man kann Wunden an den Füßen bekommen.

## Welche Arten von Diabetes gibt es?



Von der Krankheit Diabetes gibt es mehrere Arten:

- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2
- andere Arten

## Diabetes Typ 1



Das Immun-System schützt den Körper eigentlich vor Krankheiten. Aber bei Diabetes Typ 1 greift das Immun-System die Bauchspeicheldrüse an. Der Körper kann dann kein Insulin mehr bilden.



Der Zucker aus der Nahrung bleibt dann immer im Blut. Er kommt nicht dorthin, wo er gebraucht wird. Zum Beispiel ins Gehirn.



Diabetes Typ 1 haben nur wenige Menschen. Diabetes Typ 1 bekommen oft junge Menschen. Sie müssen das ganze Leben lang Medizin nehmen.



[Hier lesen Sie mehr Infos zu Diabetes Typ 1.](#)  
Die Infos sind in schwerer Sprache.

## Diabetes Typ 2



Sehr viele Menschen mit der Krankheit Diabetes haben Diabetes Typ 2.

Diabetes Typ 2 kann man in jedem Alter bekommen.

## Menschen können Diabetes Typ 2 bekommen,



wenn sie sich ungesund ernähren



wenn sie Übergewicht haben



wenn sie sich zu wenig bewegen



wenn sie rauchen



wenn sie viel Alkohol trinken



wenn sie hohen Blutdruck haben



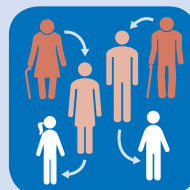
wenn sie bestimmte Medikamente nehmen



wenn sie schon andere Krankheiten haben



wenn sie älter sind



wenn in ihrer Familie jemand Diabetes Typ 2 hat



Hier lesen Sie mehr Infos zu Diabetes Typ 2.  
Die Infos sind in schwerer Sprache.

## Gegen Diabetes 2 können Sie etwas machen



Der Arzt kann Diabetes Typ 2 gut behandeln.  
Sie können auch viel tun,  
damit Sie gesund bleiben.  
Sprechen Sie mit dem Arzt,  
was Sie ändern können.

### Zum Beispiel:



gesunde Sachen essen  
und trinken



Gewicht abnehmen



Sport machen



nicht rauchen



Keinen Alkohol trinken  
oder nur ganz wenig  
Alkohol trinken

## Andere Diabetes-Arten



Die meisten Menschen haben Diabetes Typ 2.  
Einige Menschen haben Diabetes Typ 1.  
Aber es gibt noch andere Diabetes-Arten.  
Manche bekommen zum Beispiel Diabetes,  
wenn sie schwanger sind.



Hier gibt es Infos über Diabetes in der Schwangerschaft.  
Möchten Sie mehr über **andere Diabetes-Arten** lesen?  
Dann klicken Sie [hier](#).  
Die Infos sind in schwerer Sprache.

## Das Robert Koch-Institut



Das Robert Koch-Institut heißt kurz: RKI.

Das spricht man so: Er – Ka – I.

Das RKI ist ein Amt.

**Das RKI sammelt Informationen über Krankheiten.**

Auch über die Krankheit Diabetes.

Das RKI wertet diese Informationen aus.

Dafür arbeitet das RKI mit anderen Forschern zusammen.

Das RKI arbeitet auch mit anderen Ämtern zusammen.

**Das RKI gibt Rat**

- für die Ärzte
- für die Politik
- für die Gesundheitsämter
- für andere Ämter

**Das RKI sagt, was man machen kann,**

- damit Menschen gesund bleiben,
- damit Menschen mit Diabetes Hilfe bekommen.

## Das RKI untersucht:



- Wie viele Menschen in Deutschland haben Diabetes?
- Warum bekommen Menschen Diabetes?
- Wie kann man Diabetes früh erkennen?
- Sind Menschen mit Diabetes gut versorgt?
- Welche anderen Krankheiten bekommen Menschen mit Diabetes oft?
- Wie viele Menschen sterben mit der Krankheit Diabetes?
- Was können Menschen tun, damit sie kein Diabetes Typ 2 bekommen?

## Was ist das Ziel?



- Bald sollen nicht mehr so viele Menschen Diabetes haben.
- Menschen mit Diabetes sollen gut versorgt werden.
- Menschen mit Diabetes sollen nicht an der Krankheit sterben.