



Name: ..... Datum:.....  
 Gew:.....kg Grösse:.....cm  
 Bauchumfang:.....  
 RR:...../.....mmHg Mein letztes HbA1.....% LDL.....  weiss nicht  
 ANFANG  ENDE

## WISSENSFRAGEBOGEN FÜR TYP2 UPDATE

Zutreffendes bitte ankreuzen, manchmal auch mehrfach

### 1. Das metabolische Syndrom entsteht durch:

- Veranlagung (1.1)
- steigendes Alter (1.2)
- zu viel Essen (1.3)
- Fehlen von Bewegung (1.4)
- Viel Fernsehen (1.5)

### 2. Das metabolische Syndrom beinhaltet:

- zentrales Übergewicht und Insulinresistenz (2.1)
- Hyperlipidämie/Blutfetterhöhung (2.2)
- Bluthochdruck (2.3)
- Typ 2 Diabetes (2.4)
- Kurzsichtigkeit (2.5)

### 3. Das metabolische Syndrom ist die häufige Ursache für Schlaganfall und Herzinfarkt. Bei Typ 2 Diabetes ist rein statistisch die Wahrscheinlichkeit, an einem Herzinfarkt/ Schlaganfall im Sinne der Atherosklerose zu versterben, weit über 50%.

Um es hinauszuschieben, können Sie:

- Ihr Gewicht reduzieren (3.1)
- Täglich trainieren (3.2)
- Blutfette, Bluthochdruck, Blutzucker gekannt/geschult behandeln (3.3)
- Blutzucker, Blutdruck selbst kontrollieren (3.4)
- Alles vorhergesagte (3.5)

### 4. HbA1c-Wert (glykosyliertes Hämoglobin),

- erlaubt Rückschlüsse über Durchschnittsblutzucker in der Periode ca 5-6 Wochen vor der Blutabnahme (4.1)
- ist in jedem Labor gleich (4.2)
- sollte höchstens 1 Prozentpunkt höher sein, als Referenzbereich (4.3)
- gibt spezifische Information über Unterzuckerungen (4.4)
- korreliert mit Wahrscheinlichkeit der Spätschäden (4.5)

**5. Geeignete Wege, um das Körpergewicht nachhaltig zu reduzieren sind:**

- 3 Wochen langer, stationärer Kuraufenthalt mit knapper Kost, Rotwein, Massage und Sauna (5.1)
- 4x in der Woche 45-60 Minuten Radfahren oder Ähnliches; bei fett- und kalorienreduzierter, ballaststoffreichen Ernährung (5.2)
- 1 Stunde Rückengymnastik und ein Reisstag pro Woche, täglich zu Fuß Einkaufsbummel (5.3)
- Jahrelange, regelmäßige Teilnahme an Gruppentreffen mit anderen abnehmwilligen Personen, zur kontrollierten Essverhaltensänderung (5.4)
- medikamentöse Dauertherapie mit Inkretinen oder Orlistat (5.5)

**6. Eine Portion von 20 g Butter entspricht:**

- 100 kcal (6.1)
- 170 kcal (6.2)
- 310 kcal (6.3)

**7. Eine BE Getreideprodukte enthält meist:**

- 20 kcal (7.1)
- 60 kcal (7.2)
- 150 kcal (7.3)

**8. 100g (=10dg) Fleisch:**

- enthält 150-200 Kcal wenn es mager ist (8.1)
- 300-400 kcal wenn es fett ist (8.2)
- durchschnittlich 250-300 kcal (8.3)

**9. Ernährung bei Typ 2 Diabetes sollte beinhalten besonders wenig von:**

- Ballaststoffen (9.1)
- tierischen Fetten (9.2)
- Eiweiß (9.3)
- Einfachzucker (9.4)
- Flüssigkeit (9.5)

**10. Regelmäßige, ausgiebige körperliche Aktivität und Ausdauertraining:**

- senken den Grundumsatz (10.1)
- wirken gegen die Insulinresistenz / senken Insulinspiegel (10.2)
- ist gar nicht zu empfehlen bei starkem Übergewicht (10.3)
- ist ursächliche Therapie des metabolischen Syndroms (10.4)
- verlangsamen Alterungsprozesse im Hirn (10.5)

**11. Zielwerte bei Risiko: bitte ordnen Sie die Zielparameter zu den Zielwerten zu:**

_____ < 7%	(A) HDL	11.1
_____ < 94 cm M / < 80 cm F	(B) Systolischer Blutdruck	11.2
_____ <130 mmHg	(C) Diastolischer Blutdruck	11.3
_____ < 55 mg/dl	(D) HbA1c	11.4
_____ > 50 mg/dl	(E) Gesamtcholesterin	11.5
_____ < 80 mmHg	(F) LDL	11.6
_____ < 200 mg/dl	(G) Bauchumfang	11.7

**12. Bitte ordnen Sie die Medikamente(-ngruppen) deren Hauptwirkmechanismus zu:**

_____ Hemmung d Zuckerproduktion d Leber	(A) Insulinsensitiser	12.1
_____ Insulinausschüttung Bauchspeicheldrüse	(B) Metformin	12.2
_____ Hemmung d Fettverdauung	(C) Orlistat	12.3
_____ Hemmung Zuckerrückresorption Niere	(D) Inkretin	12.4
_____ Appetithemmende Wirkung	(E) SGLT2 Hemmer	12.5
_____ Zellen werden insulinempfindlicher	(F) Sulfonylharnstoffe	12.6

**13. Bei Diabetikern sind aufgrund der Begleitkrankheiten Zusatztherapien sehr wichtig. Ordnen Sie die Medikamenten-gruppen richtig zu:**

_____ ACE Hemmer	<input type="checkbox"/>	senken LDL schützen Herz	(A) 13.1
_____ Statine	<input type="checkbox"/>	Blutdrucksenkung	(B) 13.2
_____ SGLT2 Hemmer	<input type="checkbox"/>	senken Zucker schützen Niere	(C) 13.3

**14. Für die meisten Amputationen bei Diabetes verantwortlich ist:**

<input type="checkbox"/> Neuropathie	(14.1)
<input type="checkbox"/> Infektion	(14.2)
<input type="checkbox"/> Retinopathie	(14.3)
<input type="checkbox"/> Microproteinurie	(14.4)
<input type="checkbox"/> Erektile Impotenz	(14.5)

**15. Blutdrucksenkung bei Diabetes senkt die Wahrscheinlichkeit von:**

<input type="checkbox"/> Retinopathie	(15.1)
<input type="checkbox"/> koronarer Herzkrankheit	(15.2)
<input type="checkbox"/> Nephropathie	(15.3)
<input type="checkbox"/> Neuropathie	(15.4)

**16. Angemessene Häufigkeit der Selbstkontrolle**

_____ Harnzucker	a) reicht häufig nicht aus	(16.1)
_____ Blutzucker	b) täglich	(16.2)
_____ Blutdruck	c) zumindest 2 Mal/Woche	(16.3)

*Danke für Ihre Mühe! Ihr Update-Team*