



Bilder: wdv/J. Lauer (Credit-31.8)

Weniger süß

Ein hoher Blutzucker begünstigt Diabetes

Diabetes entsteht meist schleichend. Doch wer sich gesund ernährt, ausreichend bewegt und Vorzeichen ernst nimmt, kann oft noch rechtzeitig gegensteuern.

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes, auch Zuckerkrankheit oder Diabetes mellitus genannt. Neben Typ-1- und Typ-2-Diabetes gibt es noch ein paar seltene Sonderformen und den Schwangerschaftsdiabetes. Mit fast 95 Prozent ist eine Form jedoch ganz besonders präsent: der Typ-2-Diabetes. Laut dem „Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes 2018“ ist davon bereits etwa jeder Zehnte in Deutschland betroffen.

Unklare Anzeichen

Wer Typ-2-Diabetes hat, spürt oft erst einmal nichts davon. Betroffene fühlen sich nicht krank und haben keine akuten Schmerzen. Deshalb nehmen viele Menschen ihre Erkrankung erst spät wahr. Da sich der Diabetes in der Regel allmählich entwickelt, steigt mit zunehmendem Alter automatisch die Anzahl der erkrankten Menschen. Mehr als zwei Drittel sind älter als 60 Jahre. Eine ungesunde Lebensweise mit Bewegungsmangel und Übergewicht sorgt allerdings dafür, dass immer mehr junge Menschen daran leiden – auch Kinder und Enkel. Die auftretenden Symptome sind oft unspezifisch und werden teilweise als altersbedingt abgetan. Dazu zählen:

- Müdigkeit und Antriebslosigkeit,
- Konzentrationsschwäche und Leistungsminderung,
- Vergesslichkeit,
- Schwindel und Übelkeit,
- depressive Verstimmungen,
- trockene Haut und Juckreiz,
- Infektionen,
- schlecht heilende Wunden,
- Sehstörungen sowie
- vermehrter Durst.

Tipps zur Diabetes-Vorsorge:

- Wichtig: Es herrscht kein Zucker-
verbot. Ihre Ernährung sollte aus-
gewogen und ballaststoffreich sein.
Greifen Sie dafür öfter zu Lebens-
mitteln wie Gemüse, Getreide,
Kartoffeln, Obst und Nüssen.
- Vollkornprodukte, beispielsweise
Vollkornnudeln und Vollkornreis,
liefern wertvolle Kohlenhydrate und
Ballaststoffe. Zudem machen sie
lange satt. Verzichten Sie hingegen
auf Fertigprodukte, da diese oft
unerwartet viel Zucker enthalten.
- Limonade, Eistee oder Fruchtsaft
enthält jede Menge Zucker und
Kalorien. Löschen Sie Ihren Durst
lieber mit Wasser und ungesüßtem
Tee. Alkohol ist ebenfalls sehr ener-
giereich und sollte nur in Maßen
getrunken werden.
- Regelmäßige Bewegung tut Ihrem
Körper gut und hilft dabei, Ihr Gewicht
zu halten. Gehen Sie zum Beispiel
Laufen, Schwimmen oder Radfahren.
- Rauchen erhöht das Diabetes-Risiko.
Ein Verzicht schont Ihre Gefäße – und
ein bereits bestehender Diabetes ist
leichter in den Griff zu bekommen.
- Viel Stress und unruhige Nächte
können die Entstehung von Diabetes
begünstigen. Gönnen Sie Ihrem
Körper daher ausreichend Erholung
und Schlaf.
- Gibt es in Ihrer Familie eine genetische
Veranlagung? Falls ja, lassen Sie sich
regelmäßig vom Arzt durchchecken.

Mit einem Blutzuckermessgerät lässt sich der Blutzuckerwert ganz leicht bestimmen. Das Ergebnis des Teststreifens kann man sofort auf dem Display ablesen.



Hoher Blutzucker

Der lateinische Begriff „Diabetes mellitus“ heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ und beschreibt das typische Kennzeichen dieser Stoffwechselerkrankung: Es sind zu viele Zuckermoleküle im Blut. Normalerweise gelangen sie aus der Nahrung über den Magen-Darm-Trakt in die Blutbahn. Von dort werden sie schließlich mithilfe des Hormons Insulin in jede einzelne Körperzelle transportiert und liefern wertvolle und schnell verfügbare Energie.

Die beispielsweise in Obst, Gemüse, Getreide- oder Milchprodukten enthaltenen Zucker sind natürliche Energiequellen. Doch in vielen Lebensmitteln, die wir gerne essen und trinken, verstecken sich außerdem künstlich zugesetzte Zucker. Allein in einem Glas Limonade oder in einem kleinen Fruchtjoghurt sind das etwa sechs Zuckerwürfel. Gelangt zu viel Zucker in unseren Körper, kann er nicht mehr vollständig verarbeitet werden. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel – und es kann Typ-2-Diabetes entstehen (siehe Kasten Seite 7 unten).

„Diese Erkrankung ist keineswegs harmlos“, erklärt Professor Dr. med. Baptist Gallwitz, stellvertretender Direktor der Medizinischen Klinik IV am Universitätsklinikum Tübingen und Mediensprecher der Deutschen Diabe-

tes Gesellschaft (DDG). Er betont: „Ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht, schadet das den Gefäßen, durch die das Blut fließt.“ Der Zucker reizt die Blutgefäße, bis sie sich entzünden. Das betrifft die winzigen Äderchen im Auge genauso wie die großen Arterien in den Beinen. Im Laufe der Entzündungsreaktion lagern sich Stoffe aus dem vorbeifließenden Blut an den verletzten Stellen ab. Dadurch werden die Gefäße immer enger, das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Umgangssprachlich wird dies Arterienverkalkung genannt, Mediziner sprechen von Arteriosklerose. Wird der Körper nicht mehr richtig durchblutet, hat das schwerwiegende

Typ-1-Diabetes

Etwa fünf Prozent aller Diabetiker leiden am Typ-1-Diabetes. Dieser kann in jedem Lebensalter – besonders häufig jedoch bereits bei Kindern und Jugendlichen – auftreten. Im Unterschied zum Typ-2-Diabetes handelt es sich beim Typ-1-Diabetes um eine Autoimmunerkrankung. Dabei zerstört das Immunsystem aus noch ungeklärter Ursache die eigenen insulinproduzierenden Zellen. Dem Körper muss deshalb lebenslang Insulin künstlich zugeführt werden.

Folgen: Verschiedene Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. Das kann zu Sehstörungen und Nierenschäden, im schlimmsten Fall sogar bis hin zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen (siehe Kasten Seite 7).

Gesund leben

Ein gesunder Lebensstil ist die erste und zugleich beste Maßnahme, um Begleit- und Folgeerkrankungen von Diabetes zu vermeiden. Stellen Sie dafür Ihre Ernährung um, bewegen Sie sich mehr und reduzieren Sie Ihr Stresspensum. Diese Basistherapie kann bereits sehr viel dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu senken.

Gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen Sie die geeignete Therapie. „Oft spielt die Gewichtsabnahme eine wichtige Rolle“, berichtet Professor Gallwitz aus seiner Erfahrung. „Eine bewusstere Auswahl an Lebensmitteln sowie regelmäßige körperliche Aktivität zeigen dann schnelle Erfolge. Das lässt nicht nur Ihre Pfunde purzeln, sondern senkt auch den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Zudem erstatten wir Ihnen eine Ernährungstherapie, die von Diätassistenten, Ökotrophologen oder Ernährungswissenschaftlern durchgeführt wird. Diese helfen Ihnen dabei, die Änderungen im Alltag dauerhaft umzusetzen. Auch Angehörige sollten einbezogen werden. Vor allem für den Koch im Haushalt ist es gut zu wissen, was beim Einkauf und der Zubereitung von Lebensmitteln zu beachten ist.

Tabletten und Insulin

Sind Ihre Blutzuckerwerte mit diesen Maßnahmen nicht in den Griff zu bekommen, verordnet Ihr Arzt Ihnen zusätzlich Medikamente: die Antidiabetika. Professor Gallwitz erklärt, dass es ganz verschiedene Präparate gibt: „Der Arzneimittelwirkstoff Metformin verbessert die Insulinwirkung im Körper und verhindert Zuckerbildung in der Leber, andere Medikamente sorgen dafür, dass weniger Zucker ins Blut gelangt und mehr davon über die ▶

Das passiert bei *Diabetes* im Körper:



Gehirn

Wenn die Arterien zu eng sind, kommt zu wenig Blut im Gehirn an. Dadurch erhält das Gehirn nicht genügend Sauerstoff und Nährstoffe. Das kann dazu führen, dass das Gedächtnis immer schlechter wird und das Risiko für einen Schlaganfall steigt. Doch nicht nur die Blutgefäße, sondern auch die Nerven können beschädigt werden.



Herz

Wird das Herz nicht richtig durchblutet, fühlt sich die Brust irgendwann eng an, Luftnot stellt sich ein und vielleicht schlägt das Herz auch unregelmäßig. Es wird immer kraftloser und es kann zur Herzschwäche oder sogar zum Herzinfarkt kommen.



Beine und Füße

Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füßen verursachen Schmerzen. Oft sind auch die Nerven durch den vielen Zucker im Körper geschädigt. Dann kribbeln die Beine und die Füße fühlen sich taub an. Deshalb sind kleine Wunden schwer zu bemerken. Sie werden immer größer und heilen irgendwann gar nicht mehr.



Haut

Durch die schlechte Durchblutung und die geschädigten Nerven ist die Haut trocken und empfindlich. Sie juckt häufig und es entstehen schnell Risse und Entzündungen.



Nieren

Wenn die Nieren schlecht durchblutet sind, können sie nicht mehr richtig arbeiten. Das bedeutet zum Beispiel, dass sie Giftstoffe schlechter aus dem Blut herausfiltern. Irgendwann versagen die Nieren ganz und nur noch eine Blutwäsche (Dialyse) kann helfen.



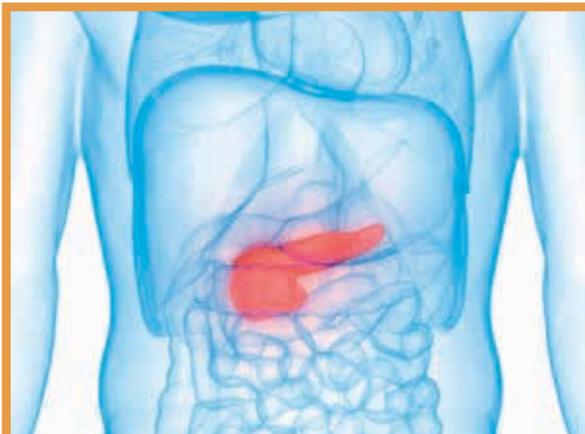
Augen

Sind die feinen Äderchen im Auge beschädigt, verschlechtert sich das Sehen. Das kann sogar bis zum Erblinden führen.



Zähne

Menschen mit Diabetes sind anfälliger für Entzündungen am Zahnfleisch und am Zahnbett. Das bereitet Schmerzen und kann auch auf andere Körperregionen ausstrahlen.



Insulin aus der Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse liegt in der Nähe des Magens. Bestimmte Zellen des Organs, die sogenannten Langerhans-Inseln, produzieren unter anderem das Hormon Insulin. Dieses versorgt die Körperzellen mit Zuckermolekülen aus dem Blut. Bei Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig davon. Zudem entwickeln die Körperzellen eine sogenannte Insulinresistenz. Das heißt, sie reagieren nicht mehr auf das Insulin und der Zucker wird nicht ins Zellinnere transportiert. Das Resultat ist in beiden Fällen dasselbe: Die Körperzellen werden nicht ausreichend versorgt, im Blut hingegen bleibt zu viel Zucker zurück.

Mehr erfahren

Informationsmaterial und eine Arzt-suche finden Sie bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG):

TELEFON:

➔ 030 3 11 69 37 0

TELEFAX:

➔ 030 3 11 69 37 20

E-MAIL:

➔ info@ddg.info

INTERNET:

➔ www.ddg.info

Bei der Gesundheitsorganisation diabetesDE – der Deutschen Diabetes-Hilfe – finden Sie viele Hinweise und Tipps zum Leben mit Diabetes:

TELEFON:

➔ 030 201 677 0

TELEFAX:

➔ 030 201 677 20

E-MAIL:

➔ info@diabetesDE.org

INTERNET:

➔ www.diabetesde.org

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Diabetes“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 bis 18:00 Uhr und

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

► Nieren ausgeschieden wird. Weitere Wirkstoffe fördern die Freisetzung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, wo es gebildet wird.“

Auch wenn der Körper nach Entwicklung eines Typ-2-Diabetes oft noch über Jahre hinweg Insulin produziert, reichen die Wirkstoffe in den Tabletten mitunter irgendwann nicht mehr als Unterstützung aus. Dann muss ihm das Hormon Insulin zusätzlich zugeführt werden. Das gibt es allerdings nicht in Tablettenform – es muss gespritzt wer-

den. Dafür gibt es Spritzhilfen, Insulin-pens genannt. Zu Beginn der Insulin-therapie lernen Sie in einer Schulung, sicher damit umzugehen. Mit der richtigen Spritztechnik wird das schnell zur schmerzfreien Routine.

„Zeitpunkt und Wirkstoffmenge sind individuell zugeschnitten“, beschreibt Professor Gallwitz die Therapie. „Manchmal ist es ausreichend, einmal täglich Insulin zu verabreichen, in anderen Fällen macht es Sinn, das Hormon mehrmals täglich zuzuführen. Neben einer reinen Insulintherapie gibt es auch Kombinationstherapien aus Insulin und Antidiabetika.“

Der Körper kann sensibel auf die Therapie reagieren. Daher ist darauf zu achten, dass der Blutzucker nicht zu stark abfällt – besonders bei vermehrter körperlicher Betätigung oder einer zu hohen Wirkstoffdosierung. Dann droht eine Unterzuckerung. Erste Anzeichen sind Schwitzen, Zittern, beschleunigter Herzschlag sowie Blässe, Schwäche, Kopfschmerzen, Heißhunger oder Wahrnehmungsstörungen. Um gegen eine leichte Unterzuckerung gewappnet zu sein, ist es hilfreich, immer Traubenzucker dabeizuhaben. Diesen können Sie bei den ersten Symptomen gleich zu sich nehmen. Wichtig ist, dass auch die mit Ihnen lebenden Angehörigen geschult sind, Ihnen bei einer Unterzuckerung zu helfen, und dass im Notfall und bei andauernden Beschwerden schnell der Notarzt unter 112 gerufen wird.

Regelmäßige Kontrolle

Der Blutzuckerspiegel ist der wichtigste Messwert für Arzt und Patient – und muss regelmäßig überwacht werden. Bei gesunden Menschen liegt er zwischen 60 und 140 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl). Auch wenn wir essen, bleibt er in diesem Bereich. Bei Diabetikern liegt dieser Wert nach einer Mahlzeit hingegen bei über 200 mg/dl. Mit modernen Stechhilfen und Blutzuckerteststreifen können Sie ihn ganz einfach selbst an der Fingerkuppe messen. „In regelmäßigen Abständen prüft

Ihr Arzt, wie die Therapie verläuft“, erklärt Professor Gallwitz und ergänzt: „Dazu kontrolliert er neben Ihrem Blutzucker weitere Blutwerte, darunter Ihren ‚Langzeitblutzucker‘ – auch HbA1c genannt –, Ihren Blutdruck und Ihr Gewicht. Auch Untersuchungen Ihrer Füße und Nieren sind sehr wichtig: Falls der hohe Zuckerwert Blutgefäße oder Nerven geschädigt hat, lässt sich das rechtzeitig erkennen und behandeln. Denn diese Körperregionen sind besonders anfällig.“

Zwischen den Arztterminen ist es ratsam, dass Sie Ihren Diabetes selbst im Blick behalten. Ihr Arzt erklärt genau, was alles zu beachten ist. Messen Sie, wie vereinbart, Ihren Blutzucker. Achten Sie auf eine gute Fußpflege, damit kleine Verletzungen nicht unentdeckt bleiben (siehe Kasten Seite 9). Planen Sie außerdem regelmäßige Augenkontrollen und Zahnarztbesuche ein. Denn wer Diabetes hat, ist anfällig für Sehstörungen und für Entzündungen im Mundraum.

Vorkehrungen treffen

Dass die Bauchspeicheldrüse irgendwann nicht mehr richtig funktioniert, kann man nicht immer vermeiden. Manchmal liegt das in der Familie. Dann hat ein Elternteil meistens auch schon die Diagnose Typ-2-Diabetes erhalten. Falls das bei Ihnen der Fall ist, können Sie erste Anzeichen schneller deuten und zusammen mit Ihrem Arzt frühzeitig eingreifen.

Jeder kann vorbeugen. Denn je mehr Sie wiegen, desto mehr Insulin muss Ihre Bauchspeicheldrüse herstellen. Irgendwann ist das Organ überfordert und arbeitet nicht mehr richtig. Deshalb ist es nicht nur für Diabetiker wichtig, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Körperliche Aktivität lohnt sich außerdem gleich doppelt. Denn sie erhöht auch die Wirksamkeit des Insulins im Körper. Wenn Sie Ihre Gewohnheiten konsequent ändern, können Sie das Fortschreiten des Diabetes hinauszögern oder sogar verhindern – und das lohnt sich. ■

Pflege für

gesunde Füße



1

Sanft anfangen

Reinigen Sie Ihre Füße maximal fünf Minuten in warmem Wasser, das nicht heißer als 35 Grad Celsius ist. Verwenden Sie dabei eine milde, rückfettende Waschlotion oder Babyseife. Dadurch vermeiden Sie, dass Ihre Haut aufweicht oder austrocknet. Denn raue Haut ist anfällig für kleine Verletzungen und Keime. Nach dem Bad können Sie störende Hornhaut mühelos mit einem Bimsstein entfernen. Achtung: Nicht zu viel Hornhaut entfernen, sie kann schnell wieder nachwachsen und dann eine noch dickere Schicht bilden.



Gut trocknen und cremen

Nach dem Fußbad sollten Sie Ihre Füße und Zehenzwischenräume gut abtrocknen, damit sich keine Fußpilzerreger einnisten. Cremens Sie Ihre Füße mit einer harnstoffhaltigen Pflegeein – also einer Creme, die den Wirkstoff Urea enthält. Sparen Sie dabei Ihre Zehenzwischenräume aus: Das feuchte Klima kann sonst Infektionen begünstigen. Spezielle Fußcremes helfen auch gegen Schweißgeruch oder Hornhaut. Am besten gönnen Sie Ihren Füßen auch eine tägliche Crememassage, um die Durchblutung zu unterstützen und die Haut geschmeidig zu halten.

2



Nägel in Form bringen

Schieben Sie Ihre Nagelhaut nach dem Fußbad vorsichtig mit einem Rosenholzstäbchen zurück. Achten Sie beim Schneiden – anders als bei den Fingernägeln – darauf, die Fußnägel nicht rund zu schneiden, sondern immer gerade Schnittkanten zu erzeugen. Die Ecken können dann vorsichtig mit einer Feile geglättet werden – aber niemals zu stark abrunden, damit sie nicht einwachsen. Das kann ansonsten besonders beim Nagel des großen Zehs leicht passieren. Benutzen Sie für die Feinarbeiten am besten eine Glasfeile. Mit einer spitzen Nagelschere oder Nagelzange können Sie sich leicht verletzen. Um Ihre Nägel zu stärken, können Sie auch regelmäßig Nagelöl auftragen. Es enthält nährnde Substanzen.

Regelmäßig kontrollieren

Untersuchen Sie Ihre Füße am besten täglich auf Druckstellen, Blasen, Wunden, Rötungen, Schwellungen, Hornhautschwielen, Risse in den Zehenzwischenräumen (Anzeichen für Fußpilz) und andere Verletzungen. Die Zwischenräume und die Fußsohle können Sie bequem mit einem Handspiegel kontrollieren. Wichtig: Die häusliche Fußpflege ersetzt nicht die medizinische Fußpflege beim Podologen. Diabetiker sollten daher regelmäßig einen Termin vereinbaren. Achten Sie bitte darauf, dass diese Behandlung von ausgebildeten Podologen oder medizinischen Fußpflegern durchgeführt wird, damit wir diese erstatten können.

