

Diabetes mellitus

Lebensenergien

Unser Körper benötigt zum Leben ständig Energie, damit Muskeln und Organe arbeiten können. Diese Energie erhalten wir durch unsere Lebensmittel, in denen Energie in Form von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten enthalten ist

Kohlenhydrate ist der lateinische Name für Stärke und Zucker. Stärke ist ein sogenanntes langkettiges Kohlenhydrat und kommt z.B. in Mehl, Brot, Kartoffeln oder Nudeln vor.

Im Darm wird die Stärke verdaut und in Zucker aufgespalten, deshalb steigt bei jedem Menschen der Zuckergehalt im Blut nach einer Mahlzeit an. Im Blut wird der Zucker zu den Körperzellen transportiert. Damit der Zucker in die Muskel- und Fettzellen eingeschleust werden kann wird Insulin benötigt. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird.

Was ist Diabetes mellitus ?

Menschen, die an einem Diabetes mellitus erkrankt sind, fehlt entweder dieses Hormon oder es kann nicht richtig wirken. Bei fehlendem Insulin spricht man von einem Diabetes mellitus Typ 1, der meistens in der Kindheit oder frühen Jugend auftritt. Bei verminderter Insulinwirkung spricht man von einem Diabetes mellitus Typ 2. Bei diesem Typ von Diabetes mellitus spielt Übergewicht eine große Rolle, je dicker eine Typ-2-Diabetiker ist, desto schlechter wirkt das noch vorhandene Insulin.

Diabetes mellitus (Zuckerharnruhr) bedeutet also die Unfähigkeit des Körpers, den Blutzuckergehalt im Körper innerhalb bestimmter Grenzen zu halten.

Der **normale Blutzuckergehalt** ist nüchtern **unter 110 mg/dl**, nach dem Essen kleiner als 140 mg/dl.

Bei Diabetikern ist der Weg in die Zelle durch fehlendes Insulin oder durch eine ungenügende Insulinwirkung versperrt. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel im Blut an. Bei Blutzucker-

werten über 180 mg/dl wird auch Zucker im Urin ausgeschieden.

Wie wird ein Diabetes mellitus festgestellt ?

Bei den jugendlichen Typ-1-Diabetikern führen Symptome oft schnell zur Diagnose. Bei den meist älteren, übergewichtigen Typ-2-Diabetikern wird die Diagnose oft leider viel zu spät gestellt, weil die Erkrankung anfangs kaum Beschwerden macht. *Müdigkeit, Schläppheit, Durst, häufiges Wasserlassen, Sehstörungen, Juckreiz* oder *schlechte Wundheilung* können durch einen Typ-2-Diabetes hervorgerufen sein. Oft wird der Diabetes mellitus aber erst durch eine routinemäßige Blutzuckerbestimmung oder anlässlich einer Urinuntersuchung festgestellt.

Die frühzeitige Feststellung eines Diabetes mellitus ist aber wichtig, weil bei später Feststellung oft schon Komplikationen entstanden sind.

Wie bekommt man Diabetes mellitus ?

Insgesamt leiden ca. 5% der Bevölkerung an einem Diabetes mellitus, bei den 60 - 69-jährigen sind es schon 12%, in der Altersgruppe der 70 - 79-jährigen sind es 22%.

Die Insulin-Unempfindlichkeit ist vererbt. Ca. die Hälfte aller Verwandten 1. Grades von Typ-2-Diabetikern entwickelt im Laufe des Lebens selbst einen Diabetes mellitus. Eine entscheidende Rolle dabei spielt aber die Ernährung, oft kommt der Diabetes mellitus erst durch Übergewicht und Fettsucht sowie durch Bewegungsmangel zum Tragen.

Diabetes mellitus – was nun ?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, für die es keine Heilung gibt, man muss also lernen, sich damit zu arrangieren, auch wenn die Feststellung der Krankheit für viele erst einmal eine Katastrophe bedeutet. Aber: Diabetes mellitus ist keine Krankheit, der sie hilflos ausgeliefert sind! **Vielmehr haben Sie es der Hand, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen!**

Zunächst einmal sollten Sie lernen, was es überhaupt mit dem Diabetes mellitus auf sich hat und wie sich die Krankheit kurz- und langfristig auswirkt. Hierzu können Sie bei uns an einer Diabetiker-Schulung teilnehmen. Hier lernen Sie, worauf es beim Essen und Trinken ankommt, worauf Sie beim Sport achten müssen, wie Sie Ihren Blutzucker selbst kontrollieren können, welche Notfallsituationen es geben kann und auf welche Langzeitfolgen Sie achten sollten.

Wann ist der Diabetes gut „eingestellt“ ?

Das Ziel einer jeden Diabetesbehandlung ist es, möglichst nahe an die „normalen“ Blutzuckerwerte heranzukommen. Als Maß für die Güte der Diabeteseinstellung dient neben der Symptomfreiheit ein spezieller Blutwert, das **HbA1c**. Dieser Wert, auch als Blutzuckerlangzeitgedächtnis bezeichnet, ergibt sich aus den durchschnittlichen Blutzuckerwerten der letzten 8 – 10 Wochen. Bei Gesunden ist dieser Wert kleiner als 6,2%, bei gut eingestellten Diabetikern sollte er zumindest unter 7% liegen.

Wie kann man dies erreichen ?

Da der Diabetes mellitus, wie schon gesagt, mit dem Übergewicht zusammenhängt, ist die wichtigste Maßnahme die Gewichtsreduktion! Schon eine Gewichtsabnahme von 3 – 5 kg kann die Blutzuckerwerte dramatisch verbessern. Auch Bewegung und Sport sind wichtig.

„**Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen**“, weiß der Volksmund. Es soll also Spaß machen, Genuss bereiten, aber auch der Gesundheit dienen. Das gilt für Diabetiker wie für Nichtdiabetiker!

Gesunde Ernährung für alle Tage

Zunächst sollten Sie den Fettgehalt in Ihrer Ernährung drastisch reduzieren, mehr als 60 g Fett am Tag benötigt der Körper nicht! Die heutzutage übliche Ernährung ist zu fetthaltig, und Fett macht fett! 1 Gramm Fett enthält doppelt soviel Kalorien wie 1 g Kohlenhydrate oder Eiweiß. Bevorzugen Sie pflanzliche statt tierischer Fette. Über 50% Ihrer täglichen Kalorienzufuhr sollte in Form von Kohlenhydraten erfolgen.

Bewegen Sie sich mehr! Mehr Bewegung fördert das Abnehmen und sorgt für außerdem für bessere Zuckerwerte.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, um gute Blutzuckerwerte zu erreichen, kommt eine zusätzliche medikamentöse Behandlung in Betracht. Es gibt viele verschiedene Medikamente,

die zur Blutzuckersenkung beitragen. Diese ersetzen aber nicht Diät und Bewegung!

Eine gute Diabetesbehandlung sollte

- Folgeerkrankungen an Herz, Hirn, Augen, Nieren und Füßen verhindern
- Unterzuckerungen und Blutzuckerentgleisungen vermeiden
- Die Lebensqualität bessern.

Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus

Sind die Blutzuckerwerte über längere Zeit zu hoch, kann dies zu Diabetesfolgeschäden führen. Die häufigsten Folgeerkrankungen sind:

Diabetischer Fuß

Schmerz- und Temperaturunempfindlichkeit verbunden mit Durchblutungsstörungen führen durch kleine, oft unbemerkte Verletzungen zu oft dramatischen Folgen. Achten Sie auf Ihre Füße!

Schädigung der Nerven

Schmerzen in den Beinen, Übelkeit, Herzrhythmusstörungen oder Blasenstörungen können Folgen einer diabetischen Nervenschädigung sein.

Schäden am Herz-Kreislauf-System

Vor allem zusammen mit hohem Blutdruck, den viele Diabetiker haben, ist das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen deutlich erhöht.

Schädigung der Augen

Das Risiko der Erblindung ist 25fach höher als bei Gesunden, kann aber bei fachgerechter und rechtzeitiger Kontrolle vermieden werden.

Schädigung der Nieren

Das Risiko eines Nierenversagens ist deutlich höher, insbesondere bei gleichzeitig vorliegendem Bluthochdruck. Zur Vermeidung der künstlichen Blutwäsche (Dialyse) sind regelmäßige Kontrollen auf ein spezielles Eiweiß im Urin (Albumin) wichtig, damit ein beginnender Schaden rechtzeitig erkannt und behandelt werden kann.

Für alle Diabeteskomplikationen gilt, dass sie bei guter Diabeteseinstellung meistens vermieden werden können. Darüberhinaus helfen regelmäßige Untersuchungen der betroffenen Organsysteme, evtl. eingetretene Komplikationen rechtzeitig zu erkennen.