

Immer mehr Kinder und Jugendliche von Altersdiabetes *Diabetes mellitus – die „süße“ Volkskrankheit*

Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die mit einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels einhergeht. Ursache dafür ist ein Mangel des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Glukose (Traubenzucker) dient dem Körper als Hauptenergielieferant.

Damit die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen gelangen kann und dort in Energie umgewandelt wird, ist Insulin notwendig. Wenn zu wenig Insulin gebildet wird, steigt der Blutzuckerspiegel an, und dem Körper steht nicht mehr genügend Energie zur Verfügung.

Diabetes-Formen

Man unterscheidet den Diabetes Typ 1 und 2. Der erstere beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter. Bei dieser Form produziert die Bauchspeicheldrüse kein oder nicht mehr genügend Insulin. Die einzige Therapiemöglichkeit besteht im Ersatz des fehlenden Insulins.

Der Typ 2-Diabetes, auch Altersdiabetes genannt, betrifft über 90% aller Erkrankten. In Deutschland geht man von 5 – 6 Millionen Diabetikern aus, wobei die Zahl stetig zunimmt. Derzeit liegt das durchschnittliche Erkrankungsalter bei 55 Jahren. Auslösende Faktoren sind Übergewicht und verminderte körperliche Betätigung, oft begleitet von erhöhten Blutfettwerten sowie Bluthoch-



Bildquelle: istockphoto.

druck. Auf Grund falscher Ernährung und zu wenig Bewegung erkranken immer mehr Kinder und Jugendliche am Diabetes Typ 2.



PARITÄTISCHES
ALTENWOHNHEIM
DORTMUND e. V.

HERMANN-KEINER-HAUS

Das Hermann-Keiner-Haus ist eine mehrgliedrige Senioreneinrichtung. Der Verein „Pädagogisch Soziales Zentrum Dortmund e.V.“ ist Träger der Seniorenwohnanlage mit ca. 130 Wohnungen.

Der Verein „Paritätisches Altenwohnheim Dortmund e.V.“ ist Träger der Pflegeeinrichtung mit 90 Heimplätzen.



Mergelteichstraße 47
44225 Dortmund
Tel.: (02 31) 7 10 71
Fax: (02 31) 7 10 75 03
E-Mail: kontakt@hermann-keiner-haus.de
www.hermann-keiner-haus.de

Wäscheraum
zauberhaft in allen Größen

Zauberhafte Wäsche
auch für große Größen

Brackeler Hellweg 132
44309 Dortmund-Brackel
Telefon 0231-776 19 40

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9⁰⁰ - 13⁰⁰ + 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

www.waeschetraum-brackel.de



Diabetes betroffen Erkrankung

Charakteristische Beschwerden beim Typ 1-Diabetiker sind: Starker Durst, häufiges Wasserlassen und eine rasche Gewichtsabnahme.

Beim Typ 2-Diabetes treten zu Beginn keine oder nur geringe Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Durst und häufiges Wasserlassen auf. Oft wird die Erkrankung nur zufällig im Rahmen von Routineuntersuchungen entdeckt. Die meisten Typ 2-Diabetiker sind übergewichtig. Ein nicht erkannter oder unbehandelter Diabetes kann zu erheblichen Spätfolgen führen. Dazu gehören Gefäßleiden sowie die erhöhte Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bewegung und Ernährung

Bei der Behandlung von Typ 2-Diabetikern strebt man zunächst eine Normalisierung des Körpergewichts und eine Umstellung der Ernährung an.

Jeder Diabetiker sollte eine kompetente Ernährungsberatung erhalten, zum Beispiel durch eine Diätassistentin. Während früher die „Diabetesdiät“ kompliziert und von vielen Verboten geprägt war, entspricht sie heute den Richtlinien der so genannten Ernährungspyramide: viel Obst, Salat und Gemüse, wenig Fett (ungesättigte Fette wie Olivenöl, Papsöl und Nüsse) und noch weniger Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker).

Wichtig ist zudem regelmäßige körperliche Bewegung, denn das verbessert die Insulinverwertung. Das Herz-Kreislaufsystem sollte gestärkt, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss gemieden werden. Lassen sich die Blutzuckerwerte durch diese Maßnahmen allein nicht normalisieren, werden Medikamente, so genannte Antidiabetika, verschrieben. Bei fortgeschrittenem Diabetes muss regelmäßig Insulin gespritzt werden.

Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.



„Happy Halloween“ und viele andere Highlights in den „Epi“-Herbstferien



Ganz schön gruselig: Für „Happy Halloween“ holt Roland Holze die verstaubten Deko-Gerippe und -Grabsteine aus der Abstellkammer. (Foto: Peter Otworowski/Jugendamt Dortmund)

Für Einrichtungsleiter Roland Holze steht sicherlich das „Happy Halloween“ am 31.10. ganz oben auf der Liste der Höhepunkte. „Wir feiern eine große Party mit Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren“, verspricht der bekennende Halloween-Fan. Grusel-Workshops, Geisterbahn und Horror-Buffer warten auf die Freunde der ausgehöhlten Kürbisse. Aber Achtung: „Es besteht Kostümpflicht! Wer kein Kostüm hat, dem verpassen wir ein schaurig-schönes Make-up“, sagt Roland Holze.

Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren sind die Zielgruppe der zweiten Ferienwoche (31.10. - 04.11.). „In diesem Zeitraum bieten wir eine gesicherte Betreuung von 8.00 bis 16.00 Uhr an. Das ist unter anderem auch für berufstätige Eltern wichtig“, erklärt Roland Holze. Neben „Happy Halloween“ stehen Ausflüge in die Eishalle an den Westfalenhallen (02.11.), zum Abenteuerspielplatz Scharnhorst (03.11.) und ins Nordbad (04.11.) auf dem Programm. Wegen des Feiertages ist die JFS am 01.11. geschlossen. Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich. Der Teilnahmebeitrag für die ganze Woche beträgt 10 Euro. Die Kinder müssen wetterfeste Kleidung und Verpflegung, ihr Schokoticket oder Fahrgeld mitbringen. Anmeldungen werden ab sofort angenommen. Kontakt: JFS Hombruch „Epi-Zentrum“, Kieferstraße 32, 44225 Dortmund, 0231/ 71 13 52