

Warum ist der Diabetes mellitus so gefährlich?

Ein nicht oder schlecht behandelter Diabetes kann weit reichende Folgen haben. Augen und Nieren, die durch zahlreiche kleine Blutgefäße versorgt werden, sind besonders betroffen. So kommt es häufig zum Nachlassen der Sehschärfe oder im schlimmsten Fall, zur Erblindung. Die Nierenfunktion ist ebenfalls beeinträchtigt, was im Spätstadium sogar eine Dialyse (Blutwäsche) erforderlich machen kann. Auch der Blutdruck steigt durch die Nierenschädigung. Nervenfunktionen können beeinträchtigt sein und zu Gefühlsstörungen an den Beinen und Füßen führen. Sind die großen Blutgefäße geschädigt, kann dies zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Geschwüren an den Füßen führen („diabetischer Fuß“).

Welche Untersuchungen sollten regelmäßig ausgeführt werden?

Diabetiker (Typ 1 und Typ 2) sollten alle drei Monate hausärztlich untersucht werden. Dabei wird der Blutdruck gemessen, das Körpergewicht kontrolliert und Blutzucker- und Eiweißwerte im Urin bestimmt. An den Füßen werden Schmerz- und Temperaturempfinden untersucht. Ebenso sollten Diabetiker mindestens einmal im Jahr zur augenärztlichen Untersuchung gehen. Als Folge der Erkrankung können weitere fachärztliche Untersuchungen notwendig werden.

infoblatt

Diabetes mellitus



Märkische Apotheke

Impressum:

Redaktion:
sanos-pr
www.sanos-pr.de

Gestaltung:
raum-x GbR
www.raum-x.de



Märkische Apotheke

Dr. H. Haryanto
Märkische Straße 207
44141 Dortmund
Tel.: 0231/413657
Fax 0231/416813
maerkische-apotheke@gmx.de

Was ist Diabetes mellitus?

Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die mit einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels einhergeht. Ursache dafür ist ein Mangel des in der Bauchspeicheldrüse gebildeten Hormons Insulin. 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. Müdigkeit und Abgeschlagenheit sind die Folgen. Der normale Blutzuckerspiegel sollte in nüchternem Zustand unter 110mg/dl liegen.



Welche Diabetes-Formen gibt es?

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 betrifft über 90% aller Diabetiker. In Deutschland geht man von 5 – 6 Millionen Diabetikern aus, wobei die Zahl stetig zunimmt. Die Krankheit entwickelt sich hauptsächlich im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Deshalb sprach man früher von Altersdiabetes. Derzeit liegt das durchschnittliche Erkrankungsalter bei 55 Jahren.

Ursache ist zum einen, dass nicht mehr genügend Insulin von den Körperzellen aufgenommen wird (Insulinresistenz). Zum anderen ist auch die Insulinausschüttung gestört.

Auslösende Faktoren sind Übergewicht und verminderte körperliche Betätigung, oft begleitet von erhöhten Blutfettwerten sowie Bluthochdruck. Erschreckend ist,

dass aufgrund falscher Ernährung und zu wenig Bewegung immer mehr Kinder und Jugendliche am Typ 2-Diabetes erkranken.

Wie macht sich Diabetes bemerkbar?

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.



Wie lässt sich Diabetes behandeln?



Bei der Behandlung von Typ 2-Diabetikern strebt man zunächst eine Normalisierung des Körpergewichts und eine Umstellung der Ernährung an. Wichtig ist zudem regelmäßige körperliche Bewegung, denn das verbessert die Insulinverwertung. Das Herz-Kreislaufsystem sollte gestärkt, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum gemieden werden. Häufig reichen die genannten Verhaltensregeln aus, um ohne Medikamente mit dem Diabetes zu leben. Lassen sich die Blutzuckerwerte durch diese Maßnahmen allein nicht normalisieren, werden Medikamente, so genannte Antidiabetika, verschrieben. Die unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Wirkungen und Nebenwirkungen teils erheblich und müssen deshalb individuell an die physiologischen

Bedingungen der Patienten angepasst werden. Alle Antidiabetika dürfen nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden. Schwangere Diabetikerinnen müssen mit Insulin behandelt werden.

Worauf muss man bei der Ernährung achten?

Jeder Diabetiker sollte eine kompetente Ernährungsberatung erhalten, zum Beispiel durch eine Diätassistentin. Die ideale Ernährung eines Diabetikers ist ausgewogen, reich an Ballaststoffen und fettarm. Trauben- und Haushaltszucker sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Bei den Fetten sind Rapsöl und Olivenöl empfehlenswert. Fisch eignet sich wegen der gesunden Omega-3-Fettsäuren ebenfalls zu einer ausgewogenen Ernährung.

