



Volkskrankheit Diabetes mellitus

Früh behandeln, gut damit leben

Kaum eine andere chronische Krankheit widerspiegelt die gesellschaftliche Entwicklung wie der Diabetes mellitus Typ 2. Der Hauptgrund: unsere veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Betroffene können jedoch etwas dagegen tun.

Weltweit sind rund 415 Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt. Dies entspricht beinahe 6 Prozent der Weltbevölkerung. Damit ist Diabetes mellitus zweifelsohne eine der häufigsten Krankheiten der Welt. Bei der grossen Mehrzahl der Erkrankungen handelt es sich um einen Typ-2-Diabetes, früher auch Altersdiabetes genannt. In der Schweiz sind schätzungsweise 500 000 Menschen betroffen. Der Blick in die Zukunft ist besorgniserregend: In den nächsten 25 Jahren wird mit einer Zunahme der Erkrankungen um 50 Prozent gerechnet. Immer häufiger sind

auch Personen mittleren Alters oder gar Jugendliche von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen. Es besteht deshalb dringender Handlungsbedarf, wobei das Schwergewicht auf die Prävention zu legen ist.

Problem Insulinresistenz

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselkrankheit, die charakterisiert ist durch hohen Blutzucker. Dabei spielt das Hormon Insulin eine Schlüsselrolle. Es ermöglicht die Aufnahme von Zucker in die Körperzellen und dessen Umwandlung im Stoffwechselprozess zu Energie. Es gibt verschiedene Diabetes-Typen (siehe Infobox). Am weitest häufigsten ist der Typ-2-Diabetes, welcher in gut 90 Prozent der Fälle vorliegt. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse zwar genügend Insulin, dieses wirkt aber an der Zelle nicht ausreichend, um den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu transportieren. Diese Störung wird Insulinresistenz genannt. Kann diese durch vermehrte Ausschüttung von Insulin nicht mehr kompensiert werden, kommt es zum Blutzuckeranstieg. Nebst Erbfaktoren und dem Alter wird die Insulinresistenz begünstigt durch Bewegungsmangel und Übergewicht (Adipositas). Dabei spielt die Fettverteilung eine Rolle. Vermehrtes

Bauchfett ist mit erhöhter Insulinresistenz und erhöhtem Diabetesrisiko verbunden.

Akute Komplikationen und Spätfolgen

Typische Symptome der Erstmanifestation eines Diabetes können trockener Mund, vermehrter Durst, häufiges

Vier verschiedene Typen

Rund 90 Prozent der an Diabetes Erkrankten leiden am Typ 2. Bei 5–10 Prozent der Fälle handelt es sich um die zweithäufigste Form, dem Typ 1, der früher auch als juveniler Diabetes bezeichnet wurde. Bei dieser Autoimmunerkrankung, die häufiger bei Kindern und Jugendlichen auftritt, aber auch bei älteren Menschen manifest werden kann, produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr. Die Betroffenen sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Im Typ 3 werden zahlreiche Formen zusammengefasst, die sich nicht den klassischen Formen von Typ 1 oder 2 zuordnen lassen (medikamentös oder hormonell bedingt, spezifische genetische Veränderungen usw.). Der Schwangerschaftsdiabetes (Typ 4) tritt bei circa 10–15 Prozent aller Schwangerschaften auf. Nach der Niederkunft normalisiert sich der Blutzucker in der Regel wieder, das Risiko, später einen Typ 2 Diabetes zu entwickeln, ist aber erhöht.

Wasserlösen, Schwächegefühl, unerklärte Gewichtsabnahme sowie Sehstörungen sein. Es handelt sich hierbei um akute Komplikationen infolge meist deutlich erhöhter Blutzuckerwerte. Langfristig kann Diabetes zu Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Auch Schäden an Augen, Nieren und Nerven sind mögliche Spätfolgen. Das Risiko ist vor allem dann erhöht, wenn der Blutzucker chronisch schlecht eingestellt ist. Zusätzliche Krankheiten wie erhöhte Blutfette oder hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie), die gerade bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern oft vorliegen, potenzieren das Risiko. Diabetiker sind auch anfälliger auf Infektionskrankheiten, da ihr Abwehrsystem geschwächt ist. So treten Pilzinfekte im Genitalbereich sowie Blaseninfekte häufiger auf, ebenso wie Erkältungen und Grippeerkrankungen. Auch die Wundheilung ist gestört.

Diabetes beginnt unbemerkt

Die Hälfte aller Personen mit Typ-2-Diabetes wissen nicht, dass sie erkrankt sind, denn erhöhte Blutzuckerwerte führen erst ab einer gewissen Höhe zu Symptomen. Durchschnittlich dauert es deshalb circa sieben Jahre bis zur Diagnosestellung. Zu diesem Zeitpunkt können bei rund 20 Prozent der Betroffenen bereits Spätkomplikationen vorliegen. Es ist deshalb wichtig, den Diabetes rechtzeitig zu diagnostizieren. Bei Personen mit entsprechenden Risikofaktoren für Diabetes (Übergewicht, Bewegungsmangel, Familienangehörige mit Diabetes usw.) lohnt es sich, ab einem gewissen Alter den Blutzucker zwischendurch überprüfen zu lassen.

Selbstverantwortlich gut damit leben

Diabetes ist eine chronische, bislang nicht heilbare Krankheit, mit der man ab der Diagnosestellung ein Leben lang konfrontiert ist. Doch es ist möglich, mit Diabetes ein gutes und erfülltes Leben zu führen. Dazu braucht es jedoch die Bereitschaft und Motivation der Betroffenen, selbstverantwortlich in die eigene Gesundheit zu investieren und die Diabetestherapie mitzugestalten. Im Vordergrund steht dabei meist eine Änderung des Lebensstils. Diese stellt das Fundament jeder Diabetestherapie dar. Konkret bedeutet dies, dass bei den Essgewohnheiten auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden muss.

Wichtig ist, sich das Wissen anzueignen, welche Nahrungsmittel für den Blutzuckerlauf günstig oder ungünstig sind. Auf Süßes und Süssgetränke sollte man möglichst verzichten. Es ist aber durchaus vertretbar, bei guter Blutzuckereinstellung zum Dessert zum Beispiel ein «Reiheli Schoggi» zu essen. Einen weiteren wichtigen Pfeiler der Therapie stellt die körperliche Bewegung dar. Regelmässige körperliche Aktivität führt zur Senkung der Insulinresistenz und beeinflusst damit den Blutzucker positiv. Sie wirkt sich aber auch günstig auf weitere Risikofaktoren aus, die zu Herz-Kreislauf-Leiden führen. Empfohlen werden 150 Minuten pro Woche, verteilt auf mindestens drei Tage. Ein guter Anfang kann sein, körperliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, beispielsweise den Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zurückzulegen. Hilfreich und motivierend sind strukturierte Gruppenprogramme, welche den Einstieg in eine regelmässige sportliche Betätigung erleichtern. Das am Spital Emmental angebotene ambulante DIAfit-Programm besteht aus einem vielseitigen Training in der Physiotherapie in kleinen Gruppen, Fachberatungen und Theorielektionen über die Krankheit und die Behandlung. Ernährungsumstellung und mehr Bewegung helfen auch bei Übergewicht, welches ein relevanter Risikofaktor für Diabetes ist. Eine Gewichtsreduktion

wirkt sich positiv auf den Verlauf der Krankheit aus und kann diese gar verhindern.

Medikamente – jedem das seine

Eine Vielzahl in den letzten Jahrzehnten entwickelter Medikamente macht heute eine auf den einzelnen Menschen mit Diabetes und seine Umstände zugeschnittene individualisierte Therapie möglich. Voraussetzung für den Erfolg jeglicher Therapie ist dabei stets, dass diese von den Betroffenen verstanden und auch umgesetzt wird. Nur wer weiss, worum es geht, kann entsprechend handeln. Dies bedeutet auch, dass der Blutzucker gemessen und somit objektiviert werden sollte. Ziel ist es, dass das betreuende Diabetes-Team (Hausärztinnen und -ärzte, Diabetologen, Beratungsdienste und weitere Fachkräfte) die Betroffenen coachen und zum Selbstmanagement befähigen. Zu guter Letzt sei die bariatrische Chirurgie mit Magenverkleinerung und/oder -bypass erwähnt, welche bei schwer übergewichtigen Personen mit Diabetes angewendet werden kann. Diese in den letzten Jahren häufiger angewendeten Eingriffe führen oft zu einer erheblichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung und Reduktion der notwendigen medikamentösen Therapie, können aber ihrerseits auch wieder gewisse Komplikationen hervorrufen.

Online-Risikotest der Diabetes-Gesellschaft:
www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/risikotest/

Vorträge

Diagnose Diabetes – was kann ich tun?

9. November, Spital Langnau. 16. November, Spital Burgdorf, 19 Uhr.

Referent, Referentin: Dr. med. Bernard Chappuis, Dr. med. Silvia Schwab

Es besteht die Möglichkeit von Blutzuckermessungen und persönlichen Gesprächen.



Die Auskunftspersonen

Dr. med. Bernard Chappuis

Facharzt FMH für Endokrinologie/Diabetologie und Allgemeine Innere Medizin
Leitender Arzt



Dr. med. Silvia Schwab

Fachärztin FMH für Endokrinologie/Diabetologie und Allgemeine Innere Medizin
Leitende Ärztin

Kontakt:

Spital Emmental Burgdorf

Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf

Tel. 034 421 23 82, sekretariat.diab-endo@spital-emmental.ch

Extra:
Link zum Online-Risikotest der Diabetes-Gesellschaft

