

## Was ist Diabetes mellitus (Typ-1 und Typ-2)?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselfehlfunktion, bei der der Körper zu wenig Insulin für den eigenen Bedarf produziert. Dadurch kann über die Nahrung aufgenommene Zucker nicht mehr in die Körperzellen übernommen werden. Man unterscheidet mehrere Diabetestypen: den autoimmunen Diabetes mellitus Typ 1, bei dem keine ausreichende Insulinproduktion mehr stattfinden kann und Diabetes mellitus Typ 2, bei dem das körpereigene Insulin nicht mehr ausreichend wirkt. Dieser Typ kommt weitaus häufiger vor.

## Was sind die typischen Symptome?

Leider ist der Diabetes mellitus in der Frühphase schlecht zu erkennen, weil er zunächst keine Beschwerden verursacht. Die typischen Symptome wie verstärkter Durst, häufigeres Wasser lassen und Infektanfälligkeit treten erst relativ spät auf. So sind bei ca. 20 % der Patienten schon bei Diagnosestellung Folgeerscheinungen wie Veränderungen an den Nervenfasern bzw. an den Augen nachweisbar – auch wenn die Patienten zunächst keine gespürt bzw. wahrgenommen haben. Ein frühzeitiges Erkennen des Problems und eine sorgfältige Therapie sind daher von Anfang an unerlässlich. Alle Patienten über 45 Jahren mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 sollten sich beim Hausarzt auf eine Diabetesfrühform untersuchen lassen. Bei einer Schwangerschaft, oder wenn mehrere Risikofaktoren vorliegen, sollte das regelmäßige Screening sogar schon früher stattfinden.

# FRAGEN & DIABETES MELLITUS ANTWORTEN

## Wie kann man der Krankheit vorbeugen?

Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung ist der beste Schutz vor einem Diabetes. Selbst bei einer bestehenden Diabeteserkrankung kann durch fettarme Ernährung der Blutzucker gesenkt werden. Auf Zwischenmahlzeiten und schnell verwertbare Kohlenhydrate wie in Säften, Limonaden, größeren Obstportionen oder in Süßigkeiten sollte verzichtet werden. Empfehlenswert ist es außerdem den Eiweiß- und Ballaststoffanteil in der Nahrung zu erhöhen – z.B. mit einem Nuss-Müsli zum Frühstück. Wer dann noch ein wenig Sport treibt und auf sein Gewicht achtet, muss sich in der Regel keine Sorgen machen. Schon ein täglicher Spaziergang von mindestens 30 Minuten kann das Ausbrechen bzw. Voranschreiten des Diabetes verhindern.

## Wer ist besonders gefährdet?

Ein erhöhtes Risiko für einen Diabetes haben vor allem jene, deren Eltern oder Verwandte bereits an der Krankheit leiden – selbst wenn diese erst relativ spät aufgetreten ist, wie beim sogenannten Alterszucker. Auch Übergewichtige mit großem Bauchumfang – bei Frauen mehr als 88 cm und bei Männern mehr als 102 cm – sowie Menschen mit Bluthochdruck oder erhöhten Blutfetten sind gefährdet. Vorbestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern ebenfalls das Risiko auf einen Typ 2 Diabetes.

# VOLKSKRANKHEIT DIABETES

INTERVIEW



Ein Interview mit Priv. Doz. Dr. med. Sigrun Merger

*Neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zählt auch Diabetes mellitus zu den sogenannten Volkskrankheiten. Woran liegt das? Wie viele Menschen sind erkrankt und welche Trends zeichnen sich ab?*

Diabetes mellitus Typ 2 geht auf einen sehr alten Schutzmechanismus zurück, der den Körper vor dem Verhungern schützt. Daher trägt wahrscheinlich jeder Vierte Diabetogene in seinem Erbgut. Ausgelöst wird die Erkrankung durch veränderte Lebensbedingungen: Wir bewegen uns zu wenig, haben mehr als genug zu essen und greifen noch dazu oft zu den falschen Nahrungsmitteln. Die Häufigkeit von Diabetes nimmt sprunghaft zu. Mit etwa 8.000.000 Menschen sind in Deutschland 10% der Bevölkerung betroffen und es wird in der Zukunft mit einer deutlichen Zunahme gerechnet.

*Inwiefern ist der Alltag von Diabetikern durch die Symptome der Krankheit und deren Behandlung eingeschränkt? Welche Veränderungen lassen sich hier mit Blick auf die letzten Jahrzehnte beobachten?*

Ein gut eingestellter Diabetiker kann ein normales Leben führen. Er muss nur etwas mehr auf seinen Körper achten bzw. ihn aktiver kontrollieren – z. B. durch Blutzuckermessung, Tabletteneinnahme, ggf. Insulininjektionen et cetera. Tut er das nicht, kann das mitunter ernste Folgen haben. Er müsste in jedem Fall täglich zur Dialyse, könnte aber auch einen Schlaganfall mit körperlichen Einschränkungen erleiden, erblinden oder am Diabetischen Fußsyndrom erkranken – eine häufige Folgeerkrankung, die zu Nervenschädigungen im Fuß und im schlimmsten Fall zur Amputation führt.



*Welche Folgeerscheinungen kann Diabetes mellitus auslösen und wie kann man sich davor schützen?*

Gefährliche Folgeerscheinungen sind Gefäßveränderung, Nieren-, Nerven- und Augenschäden. Der beste Schutz ist eine frühzeitige Therapie und eine gute Blutzuckereinstellung, viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

*Wie wird Diabetes mellitus behandelt bzw. welche Neuerungen in der Erforschung und Behandlung gab es in den letzten Jahren und in welche Richtung laufen die Entwicklungen? Ist/wird Diabetes heilbar?*

Die Behandlung der Erkrankung ist vom Diabetestyp abhängig. In den letzten Jahren hat es viele neue Entwicklungen in der Therapie gegeben, so dass Diabetes in den meisten Fällen durch die Umstellung der Ernährung und durch gezielte Medikation gut einstellbar ist. Durch vorbeugende Maßnahmen lassen sich auch viele Krankheitsfälle verhindern. Eine Heilung ist bisher nicht möglich – ein Leben mit allen Möglichkeiten schon. Gut eingestellte und richtig behandelte Diabetiker haben sogar eine höhere Lebenserwartung als Nichtdiabetiker. Sie achten mehr auf sich und leben meist gesünder. Manche betreiben Leistungssport. Ein Patient von mir hat dieses Jahr z. B. am Ironman Hawaii teilgenommen. •



**Gut eingestellte und richtig behandelte Diabetiker haben sogar eine höhere Lebenserwartung als Nichtdiabetiker. Sie achten mehr auf sich und leben meist gesünder.»**

✍ Priv. Doz. Dr. med. Sigrun Merger, Chefarztin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen Klinikum Coburg  
☑ Telefon: 09561. 22-6329  
sigrun.merger@klinikum-coburg.de