



P R A X I S T I P P

Diabetes mellitus Typ 2

Allgemeines:

Die Kohlenhydrate aus der Nahrung (in Mehl, Zucker, Brot, Kuchen, Kartoffeln, Nudeln, etc.) werden im Dünndarm in kleine Glucosebausteine (Traubenzucker) aufgespalten. Über die Blutbahn gelangen diese Zuckerbausteine in die Leber und werden hier teilweise gespeichert. Bei Energiebedarf wird der Zucker wieder über die Blutbahn in die Muskel- und Fettzellen des Körpers transportiert. In der Bauchspeicheldrüse wird das Hormon Insulin gebildet. Es wirkt als eine Art Türöffner an den Zellen. Nur mithilfe des Insulins können die Körperzellen den Zucker aus der Blutbahn aufnehmen.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Eine erbliche Veranlagung, Übergewicht, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und viele weitere Faktoren können zu einer Insulinresistenz führen. Das bedeutet, dass das Insulin an seiner Zielzelle nicht mehr wirkt. So gelangt zu wenig Zucker aus dem Blut in die Zellen. Um diese Unempfindlichkeit der Zellen auszugleichen, produzieren die Betazellen der Bauchspeicheldrüse zunächst immer mehr Insulin. Irgendwann ist die Insulinproduktion der Betazellen erschöpft. Doch je weniger Insulin zur Verfügung steht, desto weniger Zucker kann in die Zellen eintreten. Die Folge: Der Zuckergehalt im Blut steigt an. Erhöhte Blutzuckerspiegel schädigen auf Dauer viele Organe, z.B. Augen, Nieren, Nerven, aber auch Herz und Gefäße. Häufige Folgen sind: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Impotenz, Beinschmerzen, offene Füße, Erblindung, Dialyse.

Diese Kontrolluntersuchungen sind wichtig:

Vierteljährlich:	Bestimmung von Blutzucker (evt. häufiger), und HbA _{1c} -Wert. Blutdruckkontrolle (evt. häufiger selbst messen) Gewichtskontrolle Fußinspektion (Druckstellen? Nervenschädigungen?) neurologische Untersuchung der Füße
Jährlich:	Urintest auf Eiweiß (Nierenfunktion?) Bestimmung der Blutfette Augenuntersuchung (Kontrolle der Netzhaut) EKG Ultraschall-doppler (Durchblutung der großen Beingefäße?) Arterielle Verschlusskrankheit?) Gripeschutzimpfung (im Herbst)

Unter bestimmten Umständen können auch andere Zeitabstände sinnvoll sein, die Ihr Arzt dann individuell festlegt.

Übrigens:

- 95% der Diabetiker haben einen Typ-2-Diabetes
- Der Typ-2-Diabetes wird häufig auch als Altersdiabetes bezeichnet
- Es gibt auch einen Typ-1-Diabetes. Dieser tritt meist schon in jungen Jahren auf. Beim Typ-1-Diabetes greifen körpereigene Abwehrstoffe die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse an und zerstören diese. Typ-1-Diabetiker müssen immer mit Insulin behandelt werden.

Gesunde Ernährung, viel Bewegung und die richtigen Informationen helfen bei Blutzuckersenkung:

Ziel der Behandlung bei Typ-2-Diabetes ist es, die Wirkung des körpereigenen Insulins wiederherzustellen. Zur Behandlung werden eingesetzt: gesunde Ernährung, Bewegung, Blutzucker senkende Tabletten und/oder Insulin.

Sie selbst können viel dazu beitragen, dass eine Diabetestherapie erfolgreich ist bzw. dass ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht auftritt:

- Sparen Sie bei fetten Speisen, essen sie viele Vollkornprodukte
- Lieber 5-6 kleine Mahlzeiten als 3 große.
- 5 Portionen Obst, Gemüse oder Salat täglich.
- Bereiten Sie Ihre Speisen mit pflanzlichen Ölen zu.
- Rauchen Sie nicht.
- Trinken Sie wenig Alkohol.
- Ideale Durstlöscher sind Mineralwässer und ungesüßte Tees.
- Um an Gewicht zu verlieren, kommen Sie um eine Reduktionsdiät nicht herum. Hungerkuren sind wegen des Jojo-Effekts allerdings ungeeignet.
- Wenn Sie 3 x pro Woche Sport treiben (sodass Sie leicht ins Schwitzen kommen), nehmen Sie ab und trainieren gleichzeitig Herz und Kreislauf.
- Wenn Ihnen das zu anstrengend ist, gehen Sie jeden Tag eine halbe Stunde flott spazieren.
- Nehmen sie an einer Diabetiker-Schulung teil. Hier lernen Sie viel über Ihre Erkrankung und können offene Fragen klären.
- Nehmen sie regelmäßig Ihre vom Arzt verschriebenen Medikamente ein. Informieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie weitere Medikamente einnehmen, da sich die Medikamente gegenseitig beeinflussen können.

Sportarten, die sich besonders für Typ-2-Diabetiker eignen:

Radfahren
Gymnastik
Wandern
Walking, Nordic Walking
Schwimmen
Sportliches Tanzen
Schnelles Spaziergehen

Übrigens:

- Je mehr Übergewicht Sie haben, desto unempfindlicher werden die Zellen gegenüber dem Insulin.
- 1 g Fett (9,3 kcal/g) liefert mehr als doppelt so viel Energie wie 1 g Kohlenhydrate (4,1 kcal/g).
- Ein Maß zur Bewertung von Übergewicht ist z.B. der Body-Mass-Index (BMI). Bei Normalgewicht liegt er zwischen 19 und 25 kg/m².
- Ein Hund ist ein guter und zuverlässiger Trainingspartner.

Hier bekommen sie weitere Informationen:

Nützliche Internetlinks:

- www.diabetesstiftung.de
- www.diabetes-forum.de
- www.diabetes.de
- www.ddz.uni-duesseldorf.de
- www.diabsite.de
- www.diabetes-gate.de
- www.selbsthilfenetz.de
- www.diabetesworld.net
- www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

¹ aus MMW Fortschritte der Medizin 2007