

Diabetes rechtzeitig erkennen

Diabetes, die Zuckerkrankheit, verursacht meist über lange Zeit keine Symptome. Deshalb wird die Erkrankung oft erst spät erkannt. Es gibt jedoch bekannte Faktoren, die das Risiko für Diabetes erhöhen.

Von Therese Schwender *

Peter F. wusste schon länger, dass er sich zu wenig bewegt, dass sein Gewicht und auch sein Blutdruck zu hoch sind. Nun wurde er mit einem Herzinfarkt als Notfall ins Spital eingeliefert. Bei den Untersuchungen wurde festgestellt, dass sein Blutzuckerwert erhöht ist. Peter F. ist also zuckerkrank, er hat einen Diabetes Typ 2 (siehe *Kasten*), ohne dass er davon gewusst hätte.

Durch Zufall entdeckt

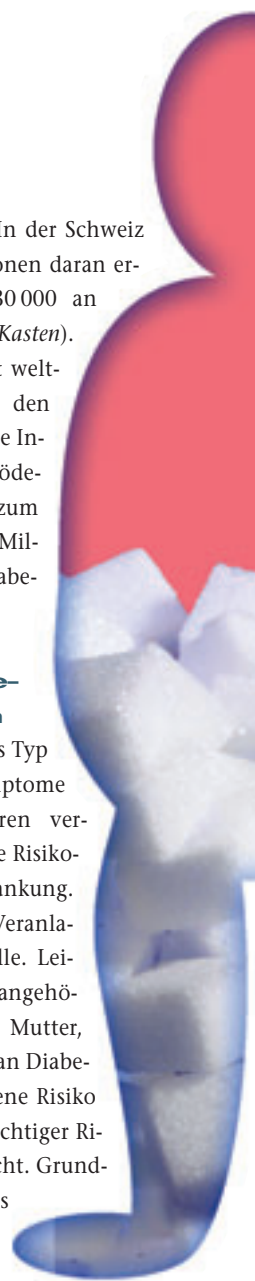
Eine Situation, wie sie typisch für Diabetes Typ 2 ist. «Bei dieser Erkrankung treten meist lange Zeit keine Symptome auf», erklärt Ulrich Keller, Diabetologe aus Basel. «Der Diabetes wird dann lediglich durch Zufall entdeckt, bei einer Routineuntersuchung oder bei der Abklärung einer anderen Krankheit.» So kann es sein, dass sich hinter häufigen Blasen- oder Scheideninfektionen und Hautpilzkrankungen ein Diabetes verbirgt. Oder Betroffene leiden unter Müdigkeit, Schwäche, vermehrtem Durst und müssen auch häufiger Wasser lassen (v.a. nachts).

Im Durchschnitt dauert es 7 Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird. Dabei ist Diabetes weder eine seltene noch eine

harmlose Erkrankung. In der Schweiz sind über 300 000 Personen daran erkrankt, davon rund 30 000 an Diabetes Typ 1 (siehe *Kasten*). Alle 10 Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an den Folgen von Diabetes. Die Internationale Diabetes-Föderation schätzt, dass bis zum Jahr 2030 weltweit 438 Millionen Menschen an Diabetes leiden werden.

Blutzuckerspiegel überprüfen

Auch wenn ein Diabetes Typ 2 oft lange keine Symptome verursacht, so existieren verschiedene, gut bekannte Risikofaktoren für die Erkrankung. Zum einen spielt die Veranlagung eine wichtige Rolle. Leidet ein enger Familienangehöriger, das heisst Vater, Mutter, Schwester oder Bruder, an Diabetes, so ist auch das eigene Risiko erhöht. Ein weiterer, wichtiger Risikofaktor ist Übergewicht. Grundsätzlich gilt: Je mehr das Gewicht ansteigt, desto höher wird auch das



Test: Wie hoch ist Ihr Diabetesrisiko?

Die Schweizerische Diabetesgesellschaft bietet auf ihrer Homepage www.diabetesgesellschaft.ch einen einfachen Online-Test an, der hilft, das persönliche Risiko zu ermitteln.

Diabetes Typ 1

Diese Form von Diabetes entsteht, wenn bestimmte Zellen, die in der Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin bilden, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Insulin ist notwendig, damit Zucker, der aus der Nahrung ins Blut gelangt, von den Zellen aufgenommen und danach verarbeitet werden kann. Ist zu wenig Insulin vorhanden, bleibt der Zucker im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt. Grundsätzlich können Personen jeden Alters an Typ-1-Diabetes erkranken, er tritt aber häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf. Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen.

Diabetes Typ 2

Hier handelt es sich um eine Erkrankung, die oft auch als nicht insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bezeichnet wird. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend und der Körper spricht auch zu wenig auf seine Wirkung an. Diabetes Typ 2 tritt in den meisten Fällen erst ab einem Alter von über 40 Jahren auf, man findet ihn aber auch zunehmend bei jüngeren Menschen, die starkes Übergewicht haben.

Schwangerschaftsdiabetes

Dies ist ein Sonderfall von Diabetes, bei dem erstmals während der Schwangerschaft erhöhte Blutzuckerwerte auftreten. Die Erkrankung tritt bei 10 bis 15 Prozent aller Schwangerschaften auf und gehört damit zu den häufigsten Komplikationen. Die Hormonveränderungen während dieser Zeit führen bei der werdenden Mutter zu einem erhöhten Insulinbedarf. Ist die mütterliche Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage, genügend Insulin zu produzieren, kommt es zum Anstieg des Blutzuckers und damit zum Schwangerschaftsdiabetes. Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes erkranken später häufig an Diabetes Typ 2.

TS

Diabetesrisiko. Als Grenzwert gilt ein BMI (Body-Mass-Index) von 25 oder darüber. Und schliesslich weisen auch Personen mit zu hohem Blutdruck ein erhöhtes Risiko auf. Wer einen oder mehrere solche Risikofaktoren hat oder einfach Gewissheit haben will, sollte beim nächsten Besuch bei der Hausärztin oder dem Hausarzt den Blutzuckerspiegel überprüfen lassen (morgens, vor dem Frühstück).

Bewegung, gesunde Ernährung und Tabletten

Wird ein Diabetes Typ 2 diagnostiziert, so gehört eine Umstellung auf gesunde, ausgeglichene und fettarme Ernährung und viel Bewegung zu den ersten Behandlungsmassnahmen. Denn es gilt, bestehendes Übergewicht zu reduzieren. «Bei einem leichten Diabetes kann dies schon ge-

nügen, um den Blutzuckerspiegel wieder ins Lot zu bringen», so der Diabetologe. Da die Situation sich aber jederzeit wieder ändern kann, sind trotzdem regelmässige Kontrollen nötig, und natürlich muss auch das neu erreichte Gewicht gehalten werden.

Genügt eine Änderung des Lebensstils nicht, so müssen zusätzlich regelmässig Medikamente in Tablettenform (sog. orale Antidiabetika) eingenommen werden, um den Blutzuckerspiegel auf ein nahezu normales Mass zu reduzieren. «Die weitverbreitete Meinung, eine Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes sei unvermeidbar, stimmt nicht», stellt Ulrich Keller klar. Erst wenn sich der Blutzuckerspiegel durch Sport, richtige Ernährung und andere Medikamente nicht mehr kontrollieren lässt, kommt Insulin zum Einsatz.

Ernsthafte Konsequenzen

Auch wenn Diabetes lange Zeit keine Symptome verursacht, ist es trotzdem eine sehr ernsthafte Erkrankung. Denn bleibt die Krankheit (zu) lange unentdeckt und unbehandelt, dro-

hen Konsequenzen wie Herzinfarkt, schwere Nierenerkrankungen und eine Einschränkung oder der Verlust des Sehvermögens durch Veränderungen an der Netzhaut des Auges. Da auch die Wundheilung beeinträchtigt ist und man Verletzungen aufgrund von diabetesbedingten Nervenschäden weniger gut wahrnimmt, können chronische Wunden an den Füssen auftreten, bis hin zum gefürchteten diabetischen Fuss. (siehe dazu Seite 22).

*Therese Schwender ist ausgebildete Tierärztin und arbeitet heute als Medizinjournalistin. Sie lebt in Römerswil (LU).