

Diabetes mellitus

Ursachen, Behandlung,
Folge- und Mehrfach-
erkrankungen

KOPF



Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert.

Es existieren verschiedene Diabetestypen. Diabetes mellitus Typ 1 entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin, Typ 2 durch einen relativen Mangel, das heisst durch eine verminderte Wirkung des Insulins. Insulin ist ein Hormon, das von den Betazellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels die wichtigste Rolle spielt. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Zellen zur Aufnahme von Zucker (Glukose) öffnet. Diabetes kann selten auch durch schwere Infektionen verursacht werden oder in der Schwangerschaft auftreten.



Diabetes mellitus Typ 1

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die dazu führt, dass die Betazellen der Bauchspeicheldrüse vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Er wird häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen diagnostiziert, kann aber in jedem Alter auftreten. Menschen mit diesem Diabetestyp sind ein Leben lang auf Insulin angewiesen. Die Heilung ist nicht möglich. Die Erkrankung kann aber durch moderne Hilfsmittel und neuartige Insulinpräparate gut behandelt werden. Die Ursachen dieser Form von Diabetes sind nicht restlos geklärt. Neben einer genetischen Veranlagung sind wahrscheinlich Virusinfektionen oder Umweltfaktoren für die Fehlsteuerung des Immunsystems verantwortlich. Die Symptome der Erkrankung werden meist frühzeitig erkannt.

Symptome eines akuten Diabetes



Grosser Durst



Häufiges Wasserlassen



Müdigkeit



Gewichtsverlust



Diabetes mellitus Typ 2

Bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin. Oder der Körper kann es aufgrund einer Insulinresistenz nicht mehr wirksam verwenden, um den Zucker im Blut in Energie umzuwandeln. Die Entwicklung dieses Diabetestyps wird durch eine genetische Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigt. Er tritt meist erst ab dem 40. Altersjahr auf, allerdings sind zunehmend auch jüngere Leute betroffen. Im Frühstadium der Erkrankung treten kaum Symptome auf, wodurch die Diagnose häufig erst bei Routinechecks oder beim Auftreten von Komplikationen gestellt wird.



Schwangerschaftsdiabetes

Der Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes ist an erhöhten Blutzuckerwerten erkennbar, die erstmals während der Schwangerschaft auftreten. Diese Form von Diabetes tritt bei etwa 10–15 % aller Schwangerschaften auf und gehört zu den häufigsten Komplikationen.

Risikogruppe Diabetes mellitus Typ 2

Das Risiko, an diesem Diabetes zu erkranken, ist durch eine erbliche Vorbelastung erhöht und nimmt mit steigendem Alter zu. Das Risiko steigt durch Übergewicht, Bewegungsmangel und eine Ernährung mit viel rotem Fleisch, vollfetten Milchprodukten und Süssigkeiten. Diabetes mellitus Typ 2 besteht durchschnittlich bereits sieben Jahre, bevor er entdeckt wird. Je nach Diabetesrisiko sollte eine vorsorgliche Blutzuckermessung erfolgen und alle ein bis drei Jahre wiederholt werden. Bei Menschen ohne Risikofaktoren wird ein Screening ab dem 45. Lebensjahr empfohlen.



Blutzucker-Grenzwerte beim Diabetes mellitus Typ 2:

	Normalzustand	Möglicher Hinweis für einen Diabetes	Diagnose Diabetes
Blutzucker nüchtern	unter 5,6 mmol/l	6,1 – 7 mmol/l	über 7,0 mmol/l
Blutzucker 2 Stunden nach Einnahme von 75 g Glukose	unter 7,8 mmol/l	7,8 – 11 mmol/l	über 11,1 mmol/l
Langzeitblutzuckerwert (HbA1c)	unter 5,7%	5,7 – 6,4%	über 6,5%

nüchtern = 8 Stunden nichts gegessen oder getrunken (ausser Wasser)

Behandlung

Die Behandlung des Diabetes mellitus Typ 1 besteht darin, das fehlende Insulin zu ersetzen. Die erforderliche Dosis richtet sich nach dem aktuellen Blutzucker, der Menge an zugeführten Kohlenhydraten und der geplanten körperlichen Aktivität. Die Verabreichung des Insulins erfolgt in Form einer Injektion. Die Entwicklung von modernen Injektionshilfen (Pen oder Pumpe) und praktischen Glukosemesssystemen (Teststreifen oder Sensoren) ermöglicht den Betroffenen eine einfache, diskrete und exakte Therapie.

Die Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 besteht in einer ausgewogenen Ernährung und einer Gewichtsreduktion – unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivitäten. Normalisieren sich die erhöhten Blutzuckerwerte mit diesen Massnahmen nicht, werden Tabletten und gegebenenfalls eine Injektionstherapie mit einem GLP1-Analogen eingesetzt. Damit wird die Insulinausschüttung stimuliert. Lässt sich auch damit keine gute Blutzuckereinstellung erreichen, wird mit Insulin therapiert.

Folgeerkrankungen

Ein zu spät erkannter oder ungenügend behandelter Diabetes kann zu Folgeerkrankungen führen. Arteriosklerotische Gefässerkrankungen, Erblindung und Nierenversagen sind die schwersten Folgeerkrankungen. Weitere häufige Erkrankungen sind:

- Arteriosklerose
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Diabetischer Fuss
- Netzhauterkrankung (diabetische Retinopathie)
- Nierenerkrankung (diabetische Nephropathie)
- Nervenschädigung (diabetische Neuropathie)

→ **Durch eine gute Kontrolle des Blutzuckers und eine Reduktion weiterer Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörung oder Nikotinkonsum können Folgeerkrankungen verhindert werden.**

Mehrfacherkrankungen: Diabetes im Alter braucht eine besondere Beachtung

Die Schweiz weist eine der weltweit höchsten Lebenserwartungen auf. Damit einher gehen chronische Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Störung oder Depression. Häufig leiden ältere Menschen an mehreren Erkrankungen gleichzeitig. Mehrfacherkrankungen und eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit definieren den Diabetes im Alter:

- Diabetesbetroffene leiden häufig an Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Schlafstörungen.
- Eine lang anhaltende Diabeteserkrankung kann zu den erwähnten Folgeerkrankungen führen.
- Darüber hinaus treten vermehrt psychische Erkrankungen oder Verschleisskrankheiten (Arthrose, Osteoporose) auf. Sie bilden mit dem Diabetes oft eine verhängnisvolle Wechselwirkung.



→ Um die verschiedenen Erkrankungen in den Griff zu bekommen und die Beschwerden zu lindern, werden oft zahlreiche Arzneimittel benötigt. Diese Medikamente können unerwünschte Nebenwirkungen aufweisen. Bei der Verschreibung eines neuen Medikaments ist der vertrauensvolle Austausch mit Ihrem Arzt wichtig, um den Erfolg der Behandlung sicherzustellen.

Tipps zur Medikamenten- einnahme

- 1** Führen Sie eine Medikamentenliste: Jeder behandelnde Arzt soll über alle eingenommenen Arzneimittel informiert sein. Das gilt auch für rezeptfreie und pflanzliche Medikamente sowie für Nahrungsergänzungsmittel.
- 2** Verwenden Sie ein Medikamenten-Dosiersystem: Damit lassen sich Fehler bei der Einnahme vermeiden. Eine vergessene Einnahme wird rasch erkannt und – in Absprache mit Ihrem Arzt – nachgeholt.
- 3** Beziehen Sie alle Medikamente am selben Ort (Arzt oder Apotheke): So bewahren Sie den Überblick und wissen, welches Medikament für welche Krankheit nötig ist.
- 4** Notieren Sie im Kalender den Zeitpunkt für die Medikamenten-Neuverschreibung: So können Sie Engpässe an Wochenenden oder Feiertagen vermeiden.
- 5** Getrauen Sie sich, in der Beratung oder beim Arzt alle Probleme zu erwähnen: Auch wenn es zunächst schwerfällt, nur so kann Ihnen effektiv geholfen werden.
- 6** Bereiten Sie sich auf Ihren Arztbesuch vor: Nehmen Sie sich Zeit, die wichtigsten Fragen und Probleme auf eine Liste zu schreiben, die Sie zum Arzt mitbringen.
- 7** Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen: Wiederholen Sie die wichtigsten Punkte in Ihren Worten. Das hilft, Missverständnisse zu vermeiden.
- 8** Sie können zu einem Arztbesuch oder einer Beratung auch jemanden mitnehmen: Ein zusätzlicher Zuhörer ist hilfreich, um sich später an alle Einzelheiten zu erinnern.

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern

Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel-bienne

Tel. 032 365 00 80
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetes GL - GR - FL

Tel. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesoberwallis

Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz

Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Tel. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessolothurn

Tel. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch

diabeteszentralschweiz

Tel. 041 370 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch

diabeteszug

Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

diabeteszürich

Tel. 044 383 00 60
info@zdg.ch

Folgende Firmen sind Partner unserer Informationsplattform und unterstützen damit eine verständliche Patienteninformation und fördern die Selbstkompetenz.



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland