

DEM ZUCKER SAURES GEBEN

Diabetes mellitus Typ 2 lässt sich verhindern. Was sind die Ursachen und welche Spätfolgen kann er verursachen?

E

in paar Kilos über dem Idealgewicht, ein leicht erhöhter Blutdruck und ein bisschen mehr Zucker im Blut: Was nach einem harmlosen Mix aus ein paar nicht ganz optimalen Werten klingt, ist aus Sicht der Diabetologie der Beginn von Diabetes mellitus Typ 2. Die Krankheit lässt sich verhindern, vorausgesetzt man beachtet wesentliche Punkte, wie etwa eine Lebens- und Ernährungs- umstellung, wobei vor allem Bewegung die beste Prophylaxe ist. In frühen Stadien von Diabetes sind Blutglucosespiegel, Glucose, im Urin und Hämoglobin (HbA1C, der „Langzeitzuckerwert“) im Blut wichtige Marker. Bei erhöhten Werten stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

SCHLEICHENDER VERLAUF

„Wenn der Blutzucker erhöht ist, reicht es nicht einfach nur, diesen zu senken. Das Ziel ist es in erster Linie, Komplikationen zu vermeiden“, sagt Dozent Dr. Harald Stügl, Primar der Abteilung für Innere Medizin am Landes- klinikum Baden und Vorstandsmit- glied der Österreichischen Diabetesgesellschaft. Diabetes entwickelt sich aber nicht von heute auf morgen. Üblicherweise steigt der Blutzucker- spiegel nach dem Essen an. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern steigt auch der Nüchternblut- zucker an. „Da die Erkrankung schleichend ver- läuft, erfolgt eine Diagnose meist erst dann, wenn zusätzlich zur schlechteren Wirkung des Insulins (Insulinresistenz) auch die Insulinsekretion nach- lässt“, so Experte Harald Stügl.





Dozent Dr. Harald Stügel,
Primar der Abteilung für
Innere Medizin am
Landeskrankenhaus Baden

„Da die Erkrankung schleichend verläuft, erfolgt eine Diagnose meist erst dann, wenn zusätzlich zur schlechteren Wirkung des Insulins auch die Insulinsekretion nachlässt.“

VIELE GESICHTER

Betroffene von Diabetes mellitus Typ 2 haben ein hohes Risiko für Gefäßerkrankungen. Eine klare Diagnose ist die beste Basis, um diese Komplikationen zu verhindern, allerdings haben männliche Diabetiker ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden als Frauen. „Frauen sind bis zu den Wechseljahren hormonell besser geschützt, das Risiko für sie steigt etwa ab dem 60. Lebensjahr“, so Stügel. „Immer wiederkehrende hohe Blutzuckerwerte und zusätzliche Risikofaktoren, wie Bluthochdruck und Übergewicht, können Schäden an den Blutgefäßen und im Nervensystem verursachen“, ergänzt der Experte. Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei wiederholter Messung der Wert höher als 140/90 mmHg (beim Arzt) bzw. 135/85 mmHg (bei Selbstmessung) ist. „Ein ständig erhöhter Zuckergehalt und von

WELCHEN EINFLUSS HABEN LIPIDWERTE?

Cholesterin und Triglyceride sind wichtige körpereigene Fette, sie können jedoch gemeinsam mit anderen Risikofaktoren, wie etwa Bluthochdruck, das Risiko für Komplikationen eines Diabetes erhöhen. LDL-Cholesterin entsteht vor allem bei Raucherinnen und Rauchern an den großen Gefäßen. Entscheidend für die idealen Werte sind Lebensalter, Diabetesdauer und ob bereits Begleit- oder Folgeerkrankungen aufgetreten sind. Bei Cholesterin unterscheidet man das „gute“ HDL-Cholesterin (High Density Cholesterol) und das „schlechte“ LDL-Cholesterin (Low Density Cholesterol), dessen Wert bei Diabetespatientinnen und -patienten unter 70, bzw. je nach bereits bestehenden Gefäßschäden unter 55 mg/dl liegen sollte. Die Blutfettwerte sollten einmal im Jahr kontrolliert werden.

LEBENSSTILBEDINGTE ERKRANKUNG

An Diabetes mellitus Typ 2 sterben österreichweit etwa 10.000 Menschen im Jahr, bis 2030 wird jede und jeder Dritte daran erkranken, sofern man die persönlichen Risikofaktoren nicht senkt, lauten aktuelle Prognosen. Die Entstehung dieser Stoffwechselerkrankung mit ihren unterschiedlichen Ausprägungen entsteht am häufigsten lebensstilbedingt. Zu üppiges, zu fettes, ungesundes Essen, Bewegungsmanipel sowie Alkohol und Nikotin sind beeinflussbare Risikofaktoren. ■

GEFAHR FÜR DIE AUGEN

Schädigungen an kleineren Gefäßen (wie etwa im Auge, diabetischer Fuß) entstehen, wenn die Durchblutung im Laufe der Erkrankung schlechter wird. Auch hier gilt, so Harald Stügel: „Ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt die Gefäße in den Augen, man spricht von einer Retinopathie. Die Blutgefäße werden durchlässiger, auch kann sich Zucker an den inneren Gefäßen ablagern. Die mit feinen Blutgefäßen überzogene Netzhaut im Inneren des Auges kann durch ein Zuviel an Blutzucker in Kombination mit Bluthochdruck kleine Aussackungen bilden, diese platzen und schädigen

den Glaskörper, es kommt zu Sehverschlechterungen, im schlimmsten Fall zu Erblindung.“ Menschen mit Diabetes haben außerdem ein höheres Risiko, einen Grauen Star (Katarakt) oder Grünen Star (Glaukom) zu entwickeln. Bei Letzterem erhöht sich der Augeninnendruck und schädigt den Sehnerv, dies kann zu Erblindung führen. Folgen eines langfristig hohen Blutzuckerspiegels können auch Schädigungen des Nervensystems (Neuropathie) sein. Hier sind zunächst die langen Nervenfasern an den Füßen betroffen. So kann ein verringertes Schmerzempfinden entstehen, es kommt zu einem diabetischen Fuß.

ZUCKER IM HARN

Um eine beginnende Nierenschädigung zu verhindern, sollte Harn auch auf Albumin untersucht werden, schon kleinste Partikel dieses Eiweißes können Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung sein. Eine exakte Blutdruck- und Zuckereinstellung kann die Veränderungen aufhalten und sogar rückgängig machen. Einmal im Jahr sollte eine Hamuntersuchung durchgeführt werden. Nieren haben die Aufgabe, das Blut von Giftstoffen zu filtern und diese über den Harn auszuscheiden. Liegt eine Gefäßschädigung vor, werden die Nieren zu wenig durchblutet, ihre Funktion ist eingeschränkt. Dadurch liegen Giftstoffe konzentriert im Blut vor und führen zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Schreitet der Zustand voran, spricht man von einem Nierenversagen, Betroffene müssen in diesem lebensbedrohlichen Zustand regelmäßig zur Dialyse (Blutwäsche).

DIABETES & ZAHNERKRANKUNGEN

Noch nicht lange bekannt ist, dass Zahnerkrankungen und Parodontose ebenfalls in engem Zusammenhang mit Diabetes mellitus Typ 2 stehen. Bei entzündlichen Erkrankungen sind entweder nur das Zahnfleisch betroffen oder wie im Falle von Parodontitis auch die zahntragenden Knochen. Parodontose und Diabetes beeinflussen sich gegenseitig. Ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel erhöht das Risiko, eine Parodontitis zu entwickeln und umgekehrt begünstigt Parodontitis einen schlechten Blutzuckerwert. Darüber hinaus erhöht eine Parodontitis das Risiko, eine diabetische Nephropathie zu entwickeln.

EINFLUSS AUF DIE PSYCHE

Diabetes hat auch psychische Auswirkungen. „18 bis 45 Prozent der Betroffenen kennen einen diabetesspezifischen Stress. Sie sind von der Erkrankung überfordert. Dies führt dazu, dass sie sich wenig für Auswirkungen oder eine sinnvolle Therapie interessieren. Etwa doppelt so viele Diabetikerinnen und Diabetiker als Gesunde leiden an einer Depression“, so Harald Stügel. Die Krankheit

ist für Betroffene eine Herausforderung. Um die mit der Depression einhergehende Antriebslosigkeit zu bekämpfen, sollte man Sport oder Bewegung machen. Denn Antriebslosigkeit fördert wiederum das Kreisen der Stresshormone im Blut und verschlechtert somit den Blutzuckerspiegel. In diesem Fall ist es wichtig, professionelle Hilfe von einer Fachärztin oder einem Facharzt in Anspruch zu nehmen. Entsprechende Schulungen und Gespräche können diesem Problem abhelfen.

KANN DIABETES GEHEILT WERDEN?

Diabetes mellitus Typ 2 kann im Anfangsstadium durch Lebensstilveränderung gebremst werden, das heißt, der Blutzucker kann theoretisch dauerhaft gesenkt werden. Sportliche Aktivität, vor allem eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport, hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und senkt erwiegenermaßen den Blutzuckerspiegel – und das bis zu 72 Stunden nach dem Training. Das bedeutet jedoch, dass der Lebensstil konsequent beibehalten werden muss, andernfalls ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Diabetes zurückkommt. In jedem Fall aber trägt eine Lebensstiländerung zu einer Verlängerung des Lebens bei.

DORIS SIMHOFFER ■



Durch sportliche Aktivität kann der Blutzuckerspiegel gesenkt werden, jedoch muss dieser Lebensstil konsequent beibehalten werden.

SCHUHFRIED
MEDIZINTECHNIK

ZUM TESTEN
EINFACH
MIETEN

Aktiv gegen Polyneuropathie! Hochtontherapie wirkt

- Verbessert die Trophik der Nerven
- 80% Erfolgsrate bei neuropathischen Schmerzen
- Hohe Patientenzufriedenheit auch bei Sensibilitätsstörung und Gangunsicherheit
- Vorbeugender Einsatz bei Diabetes empfohlen



01 405 42 06 www.polyneuropathie.at

FOTOS: ISTOCK, LEMONO, MARIO HAIN

