

Diabetes

Wissenswertes und Praxistipps



Diabetes mellitus ist eine krankhafte Störung des Zuckerstoffwechsels. Betroffene leiden unter einem permanent zu hohen Blutzuckerspiegel (chronische Hyperglykämie), dies schädigt mit der Zeit Organe sowie Gefäße. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist daher essenziell.

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel bedeutet, dass der Nüchtern-Blutzuckerspiegel im Bereich zwischen 100 bis 125 Milligramm Glukose pro Deziliter Blutserum (mg/dl) liegt. Für Diabetes sprechen Werte ab 126 mg/dl oder höher. Bei gesunden Personen liegt dieser Wert bei etwa 80 mg/dl.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN^{1,2,3}



01 Genetische Faktoren

02 Ungünstiger Lebensstil (Übergewicht, Rauchen, etc.)

03 Andere Stoffwechselerkrankungen

04 Substanzen wie Alkohol oder Drogen sowie Medikamente

EINTEILUNG IN TYPEN ^{1,2}

01 DIABETES MELLITUS TYP 1

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem bestimmte insulinproduzierende Zellen der Bauchspeicheldrüse angreift. Durch den daraus resultierenden Insulinmangel entsteht Diabetes.

02 DIABETES MELLITUS TYP 2

Hier liegt die Ursache in der Bauchspeicheldrüse. Anfangs wird noch genug Insulin produziert, jedoch werden die Zellen zunehmend unempfindlich dagegen. Diese Insulinresistenz löst in weiterer Folge einen Insulinmangel aus.

03 DIABETES MELLITUS TYP 3

Als Typ-3-Diabetes sind alle Diabetes-Formen zusammengefasst, die seltener auftreten und auf andere Ursachen zurückgehen.

04 DIABETES MELLITUS TYP 4

Bildet sich Diabetes im Verlauf einer Schwangerschaft aus, wird dieser als Gestationsdiabetes bezeichnet. Meistens verschwindet dieser Typ auch wieder nach der Geburt des Kindes.

MÖGLICHE SYMPTOME^{1,2}

01 Vermehrter Harndrang

02 Starkes Durstgefühl

03 Trockene und juckende Haut

04 Müdigkeit und Abgeschlagenheit

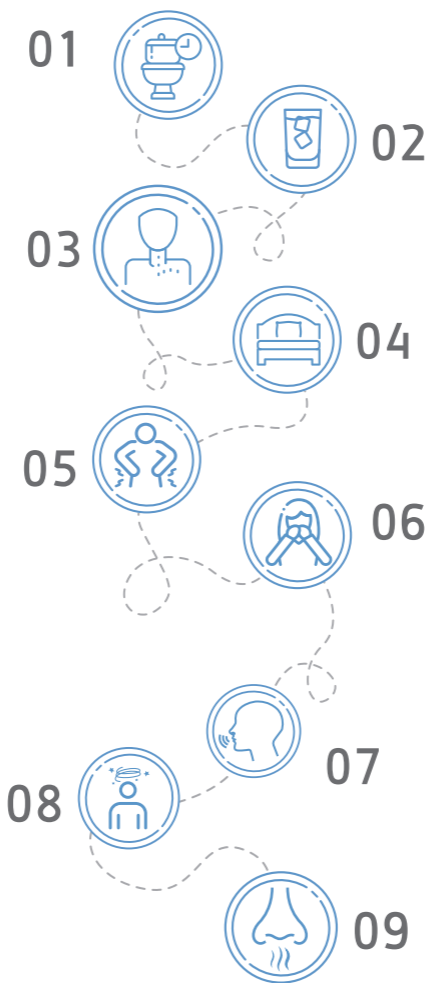
05 Bauchschmerzen

06 Übelkeit und Erbrechen

07 Angestrengte, vertiefte Atmung

08 Bewusstseinstäubung und Bewusstseinsverlust

09 Schlechter Geruch des Atems und Urins



MÖGLICHE FOLGEERKRANKUNGEN^{1,2}

Schlecht oder nicht eingestellter Diabetes, hat ein hohes Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen:



01 AUGEN: DIABETISCHE RETINOPATHIE

Es können krankhafte Veränderungen in den kleinen Gefäßen der Netzhaut auftreten.



02 NIEREN: DIABETISCHE NEPHROPATHIE

Durch Schädigung kleiner Blutgefäßknäuel können die Nieren das Blut schlechter filtern.



03 NERVEN: DIABETISCHE NEUROPATHIE

Eine Schädigung der Nervenzellen kann zu einer Taubheit und Kribbeln führen (z.B. Füße).



04 HERZ & KREISLAUF: ATERIOSKLEROSE

Es können Durchblutungsstörungen der Beine, aber auch ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten.



05 FÜßE: DIABETISCHER FUß

Aufgrund von Nervenschäden und Durchblutungsstörungen entstehen schneller Verletzungen an den Füßen, die nur schwer heilen.

MESSUNG DES BLUTZUCKERS^{1,2,4,6}



Mit einer feinen Lanzette wird ein Tropfen Blut aus der Fingerspitze gewonnen.



Der Tropfen Blut wird auf einen Teststreifen aufgebracht.



Der Teststreifen wird in das Blutzuckermeßgerät eingelegt. Nach kurzer Zeit wird der Blutzuckerwert angezeigt.



Für die Blutzuckermessung sind die seitlichen Fingerspitzen am besten geeignet. Dort sind weniger Schmerzrezeptoren vorhanden.

Mittlerweile hat sich das Blutzuckermessen sehr vereinfacht. Mit neuartigen Stechhilfen lässt sich die Eindringtiefe individuell einstellen. Moderne Sensoren werden wie ein Pflaster direkt am Körper aufgeklebt, wobei eine kurze Nadel unter die Haut geschoben wird, um dem Sensor Zugriff auf ein Blutgefäß zu ermöglichen.

Der Blutzucker wird vor dem Essen gemessen. Die Blutzuckerwerte beziehen sich nämlich auf den Nüchtern-Blutzucker. Bei Verdacht auf eine Störung des Blutzuckerspiegels können allerdings auch Messungen nach dem Essen notwendig werden. Eine Empfehlung, wie häufig der Blutzucker gemessen werden soll, ist individuell und liegt im Ermessen des Arztes oder der Ärztin.

Zusätzliche Blutzuckermessungen können ebenso notwendig werden bei:



01 Krankheit oder Unwohlsein

02 Symptome einer Überzuckerung (starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Schwäche, Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Acetongeruch im Atem)

03 Symptome einer Unterzuckerung (Schwitzen, Herzjagen, Zittern, Unruhe, Heißhunger, Konzentrationsschwäche)

04 Körperliche Aktivität (vor, während, nach dem Sport messen)

BEHANDLUNG^{1,2,3}

Um Diabetes möglichst früh zu erkennen, ist es wichtig, regelmäßig den Blutzucker in Form von Vorsorgeuntersuchungen zu überprüfen.

01 Kontrolle der Blutzuckerwerte

Die Blutzuckerwerte sollten mehrmals pro Tag gemessen werden, um rechtzeitig zu erkennen, ob diese möglicherweise zu hoch oder zu niedrig sind.

02 Berechnung der Kohlenhydrate

Im Gegensatz zu Typ 2-Diabetes muss bei Typ1- Diabetes die Ernährung nicht auf die Erkrankung angepasst werden. Jedoch muss die Menge an Kohlenhydraten exakt berechnet werden, denn diese lassen die Blutzuckerwerte ansteigen. Die benötigte Insulinmenge muss darauf abgestimmt werden.

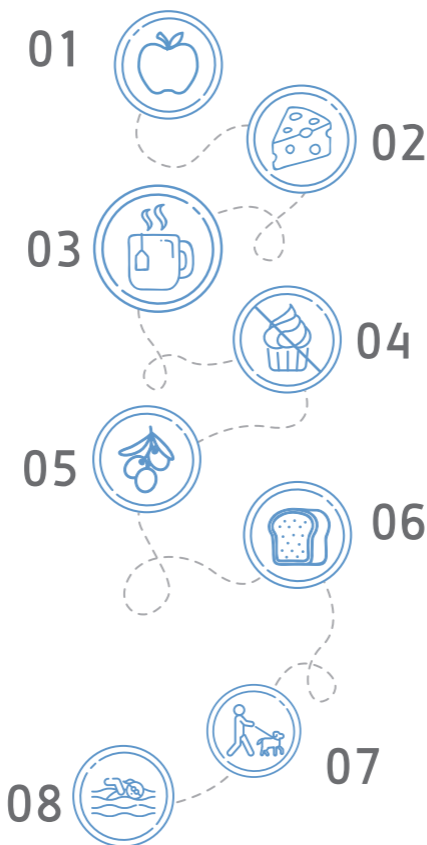
03 Orale Antidiabetika

Die medikamentöse Therapie beginnt mit einem Antidiabetikum. Der behandelnde Arzt überprüft nach einiger Zeit, ob das Medikament zu einer ausreichend starken Blutzuckersenkung führt.

04 Spritzen von Insulin

Ausgehend von der Höhe Ihrer Blutzuckerwerte und der Menge an Kohlenhydraten kann es sein, dass regelmäßig Insulin gespritzt werden muss. Meistens wird hierfür ein Pen verwendet.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG^{1,2,3,5}



01 Gesunde Ernährung (viel Obst und Gemüse)

02 Fettarme Lebensmittel (Milch-, Käse- und Fleischprodukten)

03 Kalorienarme Getränke (Mineralwasser, Wasser oder ungesüßter Tee)

04 Verzicht auf kalorienhaltige Snacks (Süßigkeiten, Fastfood)

05 Verwenden Sie Oliven- oder Rapsöl

06 Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil (Vollkornbrot, Hülsenfrüchte)

07 Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten.

08 Machen Sie Sport mit einer leichten bis mittleren Belastungsintensität (Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen)

LITERATUR

¹Vgl. <https://www.netdoktor.at/krankheiten/diabetes-mellitus/> [16.02.2023]

²Vgl. <https://www.zuckerkrank.de/> [16.02.2023]

³Vgl. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/diabetes.html> [16.02.2023]

⁴Vgl. <https://diabetes-austria.com/> [16.02.2023]

⁵Vgl. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention_gesundheitsgefahren/diabetes.html [16.02.2023]

⁶Vgl. <https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Medizintechnik-Trends-aus-der-Wueste-241892.html> [16.02.2023]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

2023_01_Diabetes_01; Many_Peace_45 - Freepik.com