

Leben ändern

Diabetes mellitus ist eine Diagnose, die viele Patienten fürchten, weil sie oft eine grundlegende Veränderung des Lebensstils verlangt.

Von Ute Weilbach

Bad Salzungen – „Sie haben Zucker“ – das ist keine Diagnose, die sofort Angst und Schrecken bei Patienten verbreitet, ist die Krankheit doch in den meisten Fällen gut behandelbar. Aber viele Patienten fürchten die Änderung des Lebensstils, insbesondere den Verzicht auf den Genuss beim Essen. Das Gesundheitsforum zum Thema „Diabetes mellitus – eine heimtückische Krankheit mit Folgen!“ des Klinikums Bad Salzungen, der Südthüringer Zeitung und des Freien Worts am Mittwoch, 9. März, 18 Uhr, im Klinikum will aufklären.

Im Gegensatz zu gesunden Menschen ist bei Patienten mit Diabetes der Blutzuckerspiegel krankhaft erhöht. Diabetes ist die Volkskrankheit Nummer 1. Rund acht Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Bei diesen Menschen wirkt das Hormon Insulin, welches dafür verantwortlich ist, dass der Blutzuckerspiegel sinkt, nicht ausreichend.

Ist die Diagnose Diabetes mellitus gestellt, muss in erster Linie die Lebensweise geändert werden, sagt Dr. Christa Hahn, Diabetologin am Klinikum Bad Salzungen. Viel Bewegung, Gewicht abnehmen und eine gesunde Ernährung sind wichtig.

Bei der Umstellung der Ernährung

ist der Patient nicht sich selbst überlassen. Ernährungsberater stehen ihm zur Seite. Stefanie Hebel, Diätassistentin am Klinikum, beruhigt etwas. In den letzten Jahren habe sich ein Wandel vollzogen. Die Verteufelung der Kohlenhydrate gehöre der Vergangenheit an. Auch der Zuckerpatient könne sich satt essen und müsse nicht vollständig auf Süßigkeiten verzichten. Natürlich gelte: „Alles in Maßen“. Nur in Getränken sollte man Süßstoff den Vorrang geben. Überholt sei auch die Meinung, Diabetiker sollten Diabetikerprodukte zu sich nehmen. Hüten sollten sich Zucker-Patienten allerdings davor, den Zucker durch fettreiche Lebensmittel zu ersetzen.

Reicht die Änderung der Lebensweise nicht aus, wird der Patient medikamentös eingestellt. Dafür gebe es heute eine große Anzahl guter Medikamente. Die Gefahr einer Unterzuckerung sei zu vermeiden. Trotzdem sollten Zuckerkrankte immer ein Päckchen süßen Saft oder einige Tafeln Traubenzucker mit sich führen, sagt Dr. Hahn, weil bei Stress oder hoher körperlicher Belastung auch bei guter Einstellung eine Unterzuckerung nicht immer auszuschließen sei.

Bei allen neuen Erkenntnissen, ein Diabetikerpatient müsse diszipliniert leben, um schwere Folgeschäden zu vermeiden, warnt Dr. Hahn. Wichtig für den Verlauf der Krankheit sei die Früherkennung. Gerade beim Diabetes Typ II werde die Krankheit oft zu spät erkannt. Insbesondere Menschen, bei denen Diabetes in der Familie auftritt, die übergewichtig sind und an hohem Blutdruck leiden, die sehr viel Durst haben und sich oft müde und schlapp fühlen, sollten

sich den Blutzuckerspiegel messen lassen. Das macht der Hausarzt, aber auch in der Apotheke werden solche Tests angeboten.

Wurde die Zuckerkrankheit zu spät erkannt, können sich schwere Folgeerkrankungen entwickeln. Diabetiker leiden häufiger als gesunde Menschen an Atherosklerose, an schweren Nierenerkrankungen und Nervenleiden. Während des Gesundheitsforums sollen insbesondere die Auswirkungen der Krankheit auf die Augen und die Füße (diabetischer Fuß) beleuchtet werden.

Durch einen auf Dauer zu hohen Blutzuckerspiegel kann es zu Schäden an der Netzhaut kommen, erklärt Anna Maria Kött, Fachärztin für Augenheilkunde am MVZ in Bad Salzungen. Die Unterversorgung der Netzhaut mit Sauerstoff bei Diabetikern könne zu Netzhautveränderungen bis zur Erblindung führen. Deshalb rät sie jedem Diabetiker, einmal im Jahr zum Augenarzt zu gehen.

Die Gefahr für einen Zuckerkranken, ein Fußgeschwür zu entwickeln, sei 20- bis 50-mal höher als bei anderen Patienten, erklärt Tobias Retzlaff, Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am Klinikum. Ein großer Teil der fast 30 000 Amputationen in Deutschland wäre durch eine frühzeitige Erkennung und konsequente Behandlung des Diabetes zu vermeiden. Ist die Diagnose Diabetes gestellt, sollte der Patient seinen Füßen Aufmerksamkeit widmen, auf Veränderungen wie Durchblutungsstörungen achten. Diabetiker sollten ihre Füße mindestens einmal im Jahr von einem Fußpfleger oder dem Hausarzt kontrollieren lassen, rät der Oberarzt. *wei*