

Gesundheitsforum: „Diabetes mellitus – eine heimtückische Krankheit mit Folgen“

Wenn der Schlüssel nicht mehr passt

Jedes Jahr erkranken rund 500.000 Menschen neu an Diabetes Typ II. Die sogenannte Wohlstandskrankheit muss gut behandelt werden, sonst drohen Folgeerkrankungen.

Von Susanne Möller

Bad Salzungen – Um das Thema Diabetes drehte sich das Gesundheitsforum des Klinikums Bad Salzungen, unterstützt von *Südthüringer Zeitung* und *Freies Wort*. Volker Schirge, Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin I, klärte in seinem Vortrag auf, was Diabetes ist und warum eine rechtzeitige Diagnose so wichtig ist.



Volker Schirge.

Die Ausbreitung der Diabetes-Erkrankung verglich Volker Schirge mit einer Epidemie. In Deutschland sind rund acht Millionen Menschen betroffen. Veränderte Essgewohnheiten, sitzende Tätigkeiten, künstliches Licht, verstärkter Stress und der Verlust traditioneller Familienstrukturen begünstigen den Ausbruch der Wohlstandskrankheit. Wer starken Durst verspürt, unter vermehrtem Wasserlassen leidet, sich häufig müde und nicht leistungsstark fühlt, eine unerklärliche Gewichtsabnahme feststellt, Heißhunger hat, zu Infektionen neigt und schlecht heilende Wunden hat, der sollte sich auf Diabetes untersuchen lassen. Denn



Interessiert lauschten die Besucher des Gesundheitsforums den Vorträgen.

Fotos (4): Heiko Mätz

dann kann es sein, dass das komplexe Zusammenspiel aus Nahrungszufuhr und Nahrungsverwertung im Körper nicht mehr richtig funktioniert. Das Hormon Insulin kann gar nicht oder nur eingeschränkt verwertet werden, ist aber nötig, um die Zuckermoleküle aus dem Blut in die Zellen weiterzuleiten. „Zucker ist der wichtigste Kraftstoff unserer Körperzellen. Für das Gehirn und die roten Blutzellen ist er der einzige Energielieferant“, so Schirge. Insulin sei quasi der Schlüssel zum Schloss einer

Zelle, um dort Glukose einzuschleusen. Wenn dieser Schlüssel nicht mehr passe, dann liege eine Insulinresistenz vor und es komme zum Diabetes.

Beim Diabetes Typ II, auf den sich der Arzt in seinem Vortrag konzentrierte, spielen die erbliche Veranlagung, das Alter und das Gewicht eine große Rolle. Jedes Jahr erkrankten in Deutschland rund 500.000 Menschen neu an dieser Form – im Osten häufiger als in Westdeutschland. Besonders betroffen ist die Altersgruppe

80 bis 85 Jahre (35 Prozent). Aber auch bei adipösen Kindern kann eine Störung der Glukosetoleranz auftreten. In den letzten zehn Jahren haben sich die Neuerkrankungen verfünffacht. „Und da ist Amerika kein Vorbild“, bezog sich Volker Schirge auf das Fastfood-Essen.

Diabetes kann zu Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen oder Netzhauterkrankungen führen. Amputationen, Dialyse, Erblindung, Bluthochdruck oder Nephropathie

können weitere Folgen sein. Deshalb ist es wichtig, Diabetes zu diagnostizieren und zu behandeln.

Prävention

■ Das Klinikum Bad Salzungen bietet Präventionskurse und Beratungen an:

■ Aquafitness, Nordic Walking, Fit durch gesunde Ernährung, Ernährungsberatung, Reha-Sport
■ Kontakt: Heidrun Inder, ☎ 03695/644769

Lebensstil ändern und mehr bewegen

Diabetes wird nach einem Stufenschema behandelt. Im ersten Schritt geht es um die Änderung des Lebensstils und mehr Bewegung.

Bad Salzungen – Mit den Diabetes-Therapiemöglichkeiten befasste sich Katrin Schröder, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin I.

Ist die Krankheit per Blutuntersuchung diagnostiziert, beginnt die Therapie nach einem Stufenschema. In der ersten Stufe geht es um die Änderung des Lebensstils, um die Gewichtsabnahme, um eine Schulung des Patienten, das Abgewöhnen des

Rauchens und um mehr Bewegung. „Man muss sich aber nicht gleich im Fitnessstudio anmelden“, meinte die Ärztin. Treppe statt Aufzug, Gartenarbeit, Spaziergänge, Gruppensport – „man sollte sich etwas suchen, das Spaß macht“, lautet ihre Empfehlung. Sehr effektiv sei zum Beispiel ein Hund, den man dreimal am Tag ausführen müsse. „Da kann man sich nicht drücken.“ Auch ein Schrittzähler könne helfen, Ziele zu erreichen.



Katrin Schröder.

Extrem wichtig sei eine gesunde Ernährung: fettreduziert, ausgewogene Mischkost, energieangepasst, kohlenhydratbetont. „Alkohol sollte man möglichst vermeiden“, rät Katrin Schröder. Mit der Lebensstiländerung lässt sich der Blutzuckerwert in der Regel um zwei Prozent senken.

Hat man mit all diesen Schritten nach drei bis sechs Monaten noch keine Verbesserung erreicht, wird zusätzlich die zweite Stufe des Therapie-Schemas begonnen: der Einsatz von Medikamenten. Damit lasse sich der Blutzuckerwert um weitere ein bis zwei Prozent senken. „Metformin ist dabei das Präparat der ersten Wahl“, sagte die Expertin. Seltener eingesetzt werden Alpha-Glukosidasehemmer oder Sulfonylharnstoffe.

Seit zwei Jahren nicht mehr verordnet werden Glinide. Erst seit ein paar Jahren auf dem Markt sind SGLT2-Hemmer, die die Zuckerausscheidung über den Urin steigern. Als sehr gut verträglich schätzt die Ärztin DPP4-Hemmer ein.

Führen Stufe eins und zwei nicht zum gewünschten Erfolg der Blutzucker-Senkung, wird mit der Insulintherapie begonnen. Früher wurde das verwendete Insulin aus Bauchspeicheldrüsen von Rindern oder Schweinen gewonnen. Heute setzt man auf gentechnisch hergestelltes Insulin mit unterschiedlicher Wirkdauer oder Wirkbeginn. Der Stoff ist sehr temperaturempfindlich und sollte bei 2,8 Grad Celsius im Kühlschrank gelagert werden. Es gibt

kurzwirksame Insuline, Verzögerungsinsuline und Mischinsuline. Eingesetzt werden können auch Insulinpumpen. Eine regelmäßige Blutzuckermessung ist unabdingbar. Achten müssen Betroffene darauf, nicht zu unterzuckern. Dies könne bei einem zu langen Spritz-Ess-Abstand, bei sportlicher Aktivität, dem Auslassen von Mahlzeiten oder auch beim Genuss von Alkohol passieren. „Dann gilt: Erst essen, dann messen“, so Katrin Schröder. Wer Insulin spritzt, sollte darauf achten, die Spritzstellen bei jeder Injektion zu wechseln.

Als letzte Stufe des Behandlungsschemas gilt die intensive Therapie mit Insulin und mehreren Diabetesmedikamenten. mō

Zucker nur in Maßen und gut „verpackt“

Diabetiker-Produkte gibt es heute nicht mehr. Wer an der Wohlstandskrankheit leidet, sollte sich allerdings gesund und ausgewogen ernähren.

Bad Salzungen – Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung eines Typ-2-Diabetes. Patienten können mit dem, was sie Tag für Tag zu sich nehmen, entscheidend mitwirken, um Blutzuckerspitzen nach dem Essen zu vermeiden und langfristig die Werte zu bessern. Das frühere Etikett „Für Diabetiker geeignet“ auf Lebensmittelpackungen gibt es nicht mehr. Für Patienten gelten im Großen und Ganzen die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde.

„Welche Rolle spielt die Ernährung bei Diabetes mellitus?“ – darauf konzentrierte sich Stefanie Hauck, Diätassistentin und Ernährungsberaterin am Klinikum Bad Salzungen.

In Sachen Ernährung bei Diabetes hat sich in den letzten Jahren einiges verändert. Während man früher aus Angst vor Blutzuckeranstiegen auf eine starke Begrenzung von Kohlenhydraten achten sollte, wird Diabeti-

kern heute vorgeschlagen, sich mit ausreichend Kohlenhydraten zu ernähren. Galt vor 30 Jahren noch ein striktes Verbot von Haushaltszucker und Süßigkeiten, so ist beides heute in Maßen erlaubt.



Stefanie Hauck.

„Der Haushaltszucker sollte aber verpackt sein, zum Beispiel im Quark“, erklärt die Ernährungsberaterin. Zucker im Tee hingegen sei schädlich, da er sofort ins Blut gehe.

Seit 2012 vom Markt verschwunden sind die Diabetiker-Produkte. Sie sind zum einen gar nicht nötig, zum anderen hatten sie im Vergleich zu normalen Produkten mehr Fett und Kalorien enthalten.

Vielfalt genießen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat Ernährungsrichtlinien herausgegeben, die Stefanie Hauck erläuterte. „Lebensmittelvielfalt genießen“ lautet die erste Regel. „Da kann man auch schon mal ein kleines Stück Banane oder ein paar Wein-

trauben essen.“ Bei den Kohlenhydraten sollte man auf Vollkorn umsteigen, lautet die zweite Regel. Jeden Tag sollte Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. „Da vor allem aber mehr Gemüse als Obst“, so Stefanie Hauck. Beides steckt voller gesunder Inhaltsstoffe und ist dabei relativ kalorienarm. Fünf Portionen täglich werden empfohlen, darunter zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.

Regel Nummer vier: täglich Milch und fettarme Milchprodukte sowie ein bis zwei Mal pro Woche Seefisch. Fleisch, Wurst und Eier sind in Maßen zu genießen und auf fettarme Produkte ist zu achten. Auch beim Einsatz von Zucker und Salz ist Vorsicht geboten.

Diabetiker müssen auf die Lebensmittel, die den Blutzucker steigen lassen, achten. Brot, Säfte, Obst, Milch – sie alle enthalten Kohlenhydrate. „Und Kohlenhydrate sind Zu-

ckerarten, welche den Blutzucker erhöhen“, macht die Diätassistentin deutlich. Traubenzucker und Fruchtzucker schießen schnell ins Blut. „Man kann sie also nur in Maßen genießen.“ In Kombination mit Ballaststoffen erfolgt allerdings ein verzögerter Blutzuckeranstieg. Beim Obst sollte man lieber auf Beeren zurückgreifen.

Neue Einheit

Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen, müssen richtig abschätzen können, wie viele Kohlenhydrate ihr Essen enthält. Anhand dieser Menge lässt sich anschließend berechnen, wie viel Insulin sie benötigen, um die Blutzuckeranstiege nach den Mahlzeiten abzufangen. Die alte Broteinheit ist heute durch die Kohlenhydrat-Einheit abgelöst worden. Eine Kohlenhydrat-Einheit entspricht zehn Gramm Kohlenhydrat.

Was die Ernährungsberaterin von Light-Produkten halte, wollte ein Zuhörer wissen. „Ich bin kein Fan davon“, antwortete sie. Sie würden dem Konsumenten vorgaukeln, dass sie nicht schädlich seien und man viel davon zu sich nehmen könne. Zudem werde der Geschmack auf süß geprägt. mō



Diabetiker sollten sich ähnlich ernähren wie gesunde Menschen – auch Zucker ist nicht verboten.