

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER DIABETES

### Was ist Diabetes?

- Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die dann diagnostiziert wird, wenn der Glucose- (Zucker-)spiegel im Blut einen bestimmten Wert überschreitet.

Personen mit Diabetes .....	Grundzuckerspiegel (in venösem Blut bei nüchternen Personen) größer oder gleich 126 mg/dl
Personen ohne Diabetes	Grundzuckerspiegel: 75-100 mg/dl
Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko .....	Grundzuckerspiegel: 100-125 mg/dl

### Bedeutung des Diabetes

Diabetes ist eine weit verbreitete Krankheit, an der ca. 6-10 % der Bevölkerung leiden. Diese Zahlen werden in den kommenden Jahren voraussichtlich steigen, vor allem bei Immigranten, die den westlichen Lebensstil übernehmen.

Die Erkrankung betrifft besonders ältere Personen.

Die Bedeutung des Diabetes liegt vor allem bei schlecht kontrollierten Fällen in den damit verbundenen Komplikationen, die vor allem das Herz-Kreislaufsystem (Herzinfarkt, Gehirnthrombose) sowie das Nervensystem, die Nieren und die Augen betreffen.

Diabetes trifft häufig zusammen mit anderen Krankheiten auf, die ebenfalls das Risiko von Herz-Kreislauf-Komplikationen erhöhen. Dazu gehören Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyzeride) sowie Fettsucht (vor allem eine Zunahme des Bauchumfangs).

### Wodurch entsteht Diabetes?

Die meisten Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, werden im Verdauungsapparat zu Glucose umgewandelt. Die Glucose wird vom Blut zu den Zellen transportiert, die daraus Energie gewinnen. Insulin ist eine Substanz, die von der Bauchspeicheldrüse erzeugt wird (vor allem, während des Essens). Sie ermöglicht es dem Zucker bzw. der Glucose in die Zellen einzudringen.

Diabetes entsteht durch mangelnde Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse und/oder wenn die Wirkung des Insulins nachlässt und dadurch der Blutzuckerspiegel steigt.

### Welche Symptome werden von Diabetes hervorgerufen?

Wenn die Blutzuckerwerte nicht extrem hoch sind, treten normalerweise keine Symptome auf. Daher entwickelt sich die Krankheit 10-12 Jahre lang im Stillen.

Sehr hohe Blutzuckerwerte (über 250 mg/dl) und das Bestreben des Körpers, den überschüssigen Zucker auszuschcheiden, führen zu den charakteristischen Symptomen von dekompensiertem



# Diabetikerschulung

Diabetes: Der Zuckerüberschuss wird mit dem Urin über die Nieren ausgeschieden, wobei die Urinproduktion steigt. In der Folge steigen der Durst und der Hunger.

## Arten von Diabetes

### *Typ-1-Diabetes*

- Beginnt normalerweise in der Kindheit oder Jugend, kann aber in jedem Alter auftreten.
- Tritt normalerweise plötzlich auf und zeigt sich durch: starken Durst, Zunahme der Urinproduktion, Müdigkeit, Gewichtsverlust trotz hoher Nahrungsaufnahme.

### *Typ-2-Diabetes*

- Stellt 90 % der Diabetesfälle dar.
- Verursacht normalerweise in den ersten Jahren keine Beschwerden.
- Meist gibt es bereits Krankheitsfälle in der Familie.
- Entsteht durch mangelhafte Insulinproduktion in Verbindung mit einer gestörten Insulinverwertung.
- Geht häufig einher mit Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und starkem Übergewicht (vor allem Zunahme des Bauchumfangs).

### *Schwangerschaftsdiabetes*

Diabetes, der in der Schwangerschaft auftritt.

## Allgemeine Behandlungsmaßnahmen

Wichtig für Diabetiker ist:

- Kontrolle der Blutzuckerwerte (Blutzuckerspiegel).
- Kontrolle von Gewicht, Blutdruck, Fettwerten (Cholesterin und Triglyzeriden) sowie Verzicht auf Rauchen.



## Vorbeugung von Diabetes

Dem Typ-1-Diabetes kann derzeit nicht wirksam vorgebeugt werden.

Dem wesentlich häufigeren Typ-2-Diabetes, der mit hohem Übergewicht und Bewegungsmangel zu tun hat, kann durch eine ausgewogenen Ernährung vorgebeugt werden: mehr Obst und Gemüse und weniger Fett essen sowie regelmäßige Bewegung, wie z.B. täglich eine halbe Stunde gehen.