

# Diabetes: „Zuckerkrankheit“ ist auf dem Vormarsch

Welche Risikofaktoren die **Stoffwechselerkrankung** begünstigen und wie sie behandelt wird

Zu viel Essen, darin reichlich Zucker, und mangelnde Bewegung: Diese typischen Merkmale unseres modernen Lebensstils können Diabetes mellitus Typ 2 – kurz Diabetes – verursachen, der sich in Deutschland rasant verbreitet. Er beginnt schleichend und bleibt daher oft lange unentdeckt. Welche Symptome auf die Erkrankung hinweisen können, welche Risikofaktoren sie begünstigen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erklärt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

## Was ist Diabetes?

Der Begriff Diabetes mellitus beschreibt Stoffwechselerkrankungen, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. Insgesamt sind hierzulande etwa 8,5 Millionen Menschen betroffen. Am häufigsten kommen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 vor. „Bei Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin, weil sie vom eigenen Immunsystem angegriffen wird“, erläutert Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. Es handelt sich also um eine Autoimmunerkrankung. Sie beginnt oft abrupt und in jüngeren Lebensjahren. „Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 stellt die Bauchspeicheldrüse noch Insulin her, die Ausschüttung des Hormons wird jedoch aufgrund einer ‚Ermüdung‘ der Bauchspeicheldrüse durch lange Phasen der

Überproduktion immer weniger und mit der Zeit haben die Rezeptoren eine immer größere Resistenz gegen das Insulin entwickelt“, so Haw. Von dieser bisher als „Altersdiabetes“ geltenden Variante sind mittlerweile auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen.

## Risikofaktoren für Diabetes Typ 2

Mehr als 90 Prozent der Diabetes-Patienten leiden an Typ 2 – Tendenz steigend. Die Ursachen sind vielfältig und noch nicht gänzlich erforscht. Aber es gibt einige Risikofaktoren, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen können. Dazu zählt zum Beispiel Übergewicht. „Immer mehr Deutsche haben zu viel auf den Rippen und bewegen sich zu wenig – vor allem auch Kinder und Jugendliche“, so die Gesundheitsexpertin. „Dies begünstigt eine Diabeteserkrankung enorm.“ Weitere Faktoren, die eine Rolle spielen, sind eine erbliche Veranlagung, ungesunde fett- und zuckerreiche Ernährung, Rauchen, Bluthochdruck, Stress, erhöhte Leberwerte oder bestimmte Medikamente.

## Erste Anzeichen und typische Symptome

Das Tückische: Diabetes Typ 2 beginnt schleichend und bleibt daher häufig lange unentdeckt. „Typische Symptome wie starker Durst, vermehrter Harndrang, Müdigkeit, Schwäche, Schwin-



Eine Zivilisationskrankheit auf dem Vormarsch: Diabetes mellitus Typ 2 breitet sich in Deutschland stark aus. FOTO: ERGO GROUP/DKV

del, Übelkeit, Bauchschmerzen, trockene Haut, Muskelkrämpfe oder Sehverschlechterung zeigen sich meist erst nach Jahren, wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist“, erläutert Haw. „Das macht Diabetes so gefährlich.“ Der chronisch erhöhte Blutzucker greift die Gefäßinnenwände an, was zu Gerinnseln und Ablagerungen führen kann. Unbehandelt schädigt das die Blutgefäße und Nerven und erhöht das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Weitere mögliche Folgeschäden sind unter anderem Sehkraftverluste durch Netzhautschäden, ein diabetischer

Fuß durch gestörte Wundheilung oder Nierenschäden durch vermehrte Ausscheidung von Wasser. Daher ist es wichtig, auf die ersten Anzeichen zu achten. „Wer sich anhaltend müde und abgeschlagen fühlt, stark durstig ist, häufig unter Infektionen leidet oder eine gestörte Wundheilung hat, sollte zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt die Gesundheitsexpertin.

## Diagnose durch Blutzuckerwertmessung

Da der Gelegenheitsblutzucker, der unabhängig von der Nahrungsaufnahme gemessen wird,

unzuverlässig ist, erfolgt die Diagnose der Zuckerkrankheit über die Messung des Nüchternblutzuckers. „Liegt der Wert des Nüchternblutzuckers über 125 Milligramm pro Deziliter, ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Diabetes Typ 2-Erkrankung vorhanden“, so Haw. Zur weiteren Sicherung der Diagnose wird der HbA1c-Wert bestimmt, der den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zehn Wochen anzeigt.

## Lebensstiländerung kann viel bewirken

Da in den meisten Fällen ein ungesunder Lebensstil die Ursache der Diabetes Typ 2-Erkrankung ist, können bei einem Großteil der Betroffenen kleine Veränderungen im Alltag ausreichen, um die Blutzuckerwerte zu senken und den Stoffwechsel zu stabilisieren. „Zu einem gesunden Lebensstil zählen vor allem eine ausgewogene und bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung“, erläutert die Expertin. „Häufig gelingt es durch die Lebensstilverbesserung sogar, die Insulinresistenz umzukehren, sodass die Blutzuckerwerte wieder den Normalzustand erreichen.“ In manchen Fällen ist jedoch eine Behandlung mit Medikamenten wie Tabletten oder Insulininjektionen unausweichlich. „Wer einmal erkrankt ist, muss sein Leben lang seinen Stoffwechsel im Blick behalten“, ergänzt Haw.

## Blues-Night in der Burg

Konzert am 20. April



Tom Deisen (Gitarre und Gesang), Hannes Hoffmeister (Bass) und Klaus Wey (Schlagzeug), kurz The Buzz, wollen im Pferdestall begeistern.

FOTO: PRIVAT

## SZ-Gebhardshagen.

Echte „Bluesperlen“ soll es geben, wenn die Band „The Buzz“ am Samstag, 20. April, im Pferdestall der Wasserburg Gebhardshagen spielt. The Buzz hat sich dem Rhythm'n Blues verschrieben und sieht den Reiz der Musik darin, alle Spielarten dieser abwechslungsreichen Musikrichtung in einen bandeigenen Sound einfließen zu lassen. „Selbstverständlich darf dabei auch eine Prise Bluesrock nicht fehlen“, sind sich die drei Musiker einig. „Die Besucher können sich daher auf einen unterhaltsamen Abend freuen.“ Einlass ist ab 19 Uhr, Konzertbeginn 20 Uhr, der Eintrittspreis beträgt 15 Euro.

## „Vom Dorf zur Stadt“

Fahrradtour durch das nördliche Salzgitter

**Salzgitter.** Am 1. April 1942 wurde die Stadt Salzgitter gegründet. Das Aufbaugelände der Reichswerke „Hermann Göring“ hat die bis dahin ländliche Struktur grundlegend verändert. Am Beispiel des nördlichen Salzgiters will sich der Arbeitskreis Stadtgeschichte/Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte am Dienstag, 16. April, von 16.30 bis 19 Uhr diesem Thema in einer Fahrradtour nähern. „Die Veränderungen während der NS-Zeit prägen das Stadtbild noch heute“, wie die Organisatoren wissen. „Anhand von alten Fotos, Zeitzeugenberichten und Erläuterungen will Raphael Böß, der an diesem Tag die Führung übernimmt, den Blick der Teilnehmenden auf diese Spuren lenken.“



Per Fahrrad geht es auf die Spuren der Stadtgeschichte Salzgiters.

SYMBOLFOTO: ARBEITSKREIS STADTGESCHICHTE E.V.

Die Strecke beträgt umfasst rund 20 Kilometer und „ist für alle Personen machbar“, ist er überzeugt. Kinder ab 12 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen dabei sein, für ein verkehrssicheres Fahrrad sind die

Teilnehmenden selbst verantwortlich. Die Anmeldung erfolgt bei der Volkshochschule Salzgitter-Lebenstedt. Treffpunkt ist am Veranstaltungstag an der Wehrstr. 29 (Vereinsbüro) in Salzgitter-Lebenstedt.