

Welt-Diabetes-Tag



Diabetes ist eine Stoffwechselkrankheit. Blutzucker gelangt mithilfe von Insulin in die Zellen, wo er für den Stoffwechsel benötigt wird. Ist die Insulinproduktion gestört oder kann das Insulin aufgrund von Fehlern an den Zellen nicht richtig wirken, so steigt der Blutzuckerspiegel. Es gibt verschiedene Formen von Diabetes³.

Diabetes Typ 1 ²

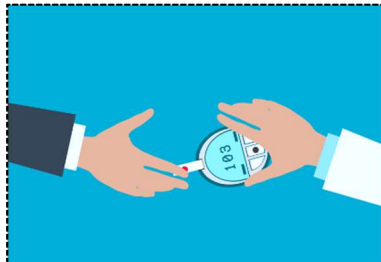
- eine Autoimmunkrankheit zerstört die Zellen, welche das Insulin herstellen; häufig schon im Kindesalter (6 % aller Diabeteskranken)
- rasche Entwicklung, ev. über Wochen
- Symptome: starkes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit und Leistungsverlust, Gewichtsabnahme
- bei Nichterkennen des Typ 1-Diabetes entsteht ein akuter Notfall: Bauchschmerzen, starke Übelkeit, Atem und Urin riechen nach Aceton, Sehstörungen, Verwirrtheit und Benommenheit bis hin zum Koma
- man muss lebenslang Insulin spritzen

Diabetes Typ 2 ¹

- bekannt als „Zuckerkrankheit“ (93% aller Diabeteskranken); oft erst nach dem 40. Lj
- Risikofaktoren (neben einer erblichen Vorbelastung): Übergewicht, mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, „metabolisches Syndrom“
- schleichende Entwicklung über Jahre
- Symptome ähnlich Typ 1, oft auch Vergesslichkeit, schlecht heilende Wunden, häufige Infekte oder depressive Verstimmungen
- Kurzzeitfolge: Über- oder Unterzuckerung, zum Teil akut lebensbedrohlich; Langzeitfolgen: viele Organsysteme und auch die Psyche können ernste Folgeerkrankungen entwickeln, Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, vorzeitiger Tod aufgrund dieser Ereignisse), Schädigung z.B. von Nerven, Füßen, Nieren, Augen (Erblindung, Amputationen von Gliedmaßen)
- Die gute Nachricht: Mit einem gesunden Lebensstil kann die Krankheit verzögert oder manchmal sogar verhindert werden.

Schon gewusst?

Der 14.11. ist der Geburtstag von Frederick G. Banting, der 1921 das Insulin entdeckte.



Was kann ich tun?

- Termin beim Hausarzt vereinbaren, wenn man entsprechende Symptome erkennt
- Patientenschulungen
- ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, unverarbeiteten Lebensmitteln, Vermeidung von stark verarbeiteten Getreideprodukten und raffiniertem Zucker, ggf. Ernährungsberatung
- mehr Bewegung und Sport im Alltag, um das Gewicht zu reduzieren und die Fitness zu steigern
- bei bestehendem Typ 2 Diabetes: gemeinsam mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin Therapieziele und -möglichkeiten besprechen; regelmäßig selbst Blutzuckermessungen durchführen und dokumentieren

Weitere Informationen

Weiterführende Informationen finden Sie hier:

Diabetesinfoportal: <https://www.diabinfo.de/>

DGE: <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/10-regeln/10-Regeln-der-DGE.pdf>

Fachdienst Gesundheit
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg

04541 888-380
gesundheitsdienste@kreis-rz.de
www.kreis-rz.de



Literatur:

¹Abgerufen von: <https://www.leitlinien.de/themen/diabetes/pdf/diabetes-2aufl-vers1.pdf> Letzter Zugriff: 09.11.2023

²Abgerufen von: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/057-013L_S3-Therapie-Typ-1-Diabetes_2018-08.pdf Letzter Zugriff: 09.11.2023

³Definition, Klassifikation und Diagnostik des Diabetes mellitus::DGG Praxisempfehlung . Autoren: M. Nauck, A. Petersmann, D. Müller-Wieland, E. Schleicher, U. Müller, R. Landgraf, G. Freckmann, L. Heinemann; erschienen 2018 in „Diabetologie und Stoffwechsel“, Thieme-Verlag

⁴Pixabay. Blaues Band. Abgerufen von: <https://pixabay.com/de/illustrations/schleife-satin-blaues-band-1524550/> Letzter Zugriff: 13.11.2023

⁵Pixabay. Diabetes. Abgerufen von: <https://pixabay.com/de/vectors/glukosemonitor-diabetes-insulin-7325306/> Letzter Zugriff: 14.11.2023