

Diabetes mellitus (Zuckererkrankung)

Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus – umgangssprachlich „Zuckerkrankheit“ – ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Der Körper kann den Zucker (Glukose) im Blut nicht mehr richtig verarbeiten, weil:

- **zu wenig Insulin** produziert wird
- oder das **Insulin nicht richtig wirkt**

Das führt zu **erhöhten Blutzuckerwerten**, die langfristig Organe und Blutgefäße schädigen können.

Welche Typen von Diabetes gibt es?

Typ-1-Diabetes

- Meist Beginn im Kindes- oder Jugendalter
- Körper produziert **kein Insulin mehr**
- Behandlung: **Insulin-Spritzen lebenslang**

Typ-2-Diabetes

- Häufigste Form (über 90 % der Fälle)
- Meist bei Erwachsenen, oft durch **Übergewicht und Bewegungsmangel**
- Körper ist **insulinresistent** (Insulin wirkt schlechter)
- Behandlung: **Lebensstiländerung**, evtl. Tabletten oder Insulin

Weitere Formen:

- **Schwangerschaftsdiabetes**
- **Sonderformen** (z. B. durch Medikamente, genetisch bedingt)
-

Wie macht sich Diabetes bemerkbar?

Häufige Symptome:

- Ständiger Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Gewichtsverlust (v. a. bei Typ-1)
- Sehstörungen
- Juckreiz, schlecht heilende Wunden

Typ-2-Diabetes bleibt oft **lange unbemerkt** – regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher wichtig.

Wie wird Diabetes diagnostiziert?

- **Blutzuckermessung** (nüchtern und nach dem Essen)

- **HbA1c-Wert** (Langzeitblutzucker, zeigt Durchschnitt der letzten 2–3 Monate)
- **Zuckerbelastungstest (oGTT)** bei unklaren Fällen

Warum ist eine gute Behandlung so wichtig?

Ein dauerhaft zu hoher Blutzucker kann schwere **Folgeschäden** verursachen:

- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Nierenschäden (Dialysegefahr)
- Nervenschäden (Kribbeln, Schmerzen, Taubheit)
- Augenschäden bis zur Erblindung
- Wundheilungsstörungen → z. B. „diabetischer Fuß“

Was können Sie selbst tun? – Ihre wichtigsten Aufgaben

Gesunde Ernährung

- Viel Gemüse, wenig Zucker
- Vollkorn statt Weißmehl
- Fettarme Zubereitung
- Regelmäßige Mahlzeiten

Bewegung

- Ziel: mind. 150 Minuten pro Woche
- z. B. Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen
- Bewegung senkt den Blutzucker!

Gewicht normalisieren

- Schon 5–10 % Gewichtsverlust verbessern die Blutzuckerwerte deutlich

Medikamente einnehmen (wie verordnet)

- Tabletten (z. B. Metformin)
- oder Insulin-Spritzen

Was tun bei zu hohem oder zu niedrigem Blutzucker?

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Symptome: Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Heißhunger, Bewusstseinsstörung

Maßnahme:

- Sofort **schnellen Zucker zuführen** (z. B. Traubenzucker, Saft)
- Danach langkettige Kohlenhydrate essen
- Arzt informieren, wenn Beschwerden stark sind

Überzuckerung (Hyperglykämie)

Symptome: Müdigkeit, starker Durst, häufiges Wasserlassen, Übelkeit

Maßnahme:

- Blutzucker messen
- Viel trinken (Wasser)
- Evtl. Insulin spritzen (nach Plan)
- Arzt kontaktieren, wenn Werte sehr hoch sind oder Übelkeit/Erbrechen auftritt

Regelmäßige Arzttermine – was wird kontrolliert?

- Blutzuckerwerte / HbA1c
- Blutdruck
- Nierenwerte
- Füße (Durchblutung, Nerventest)
- Augen (mind. 1x jährlich zur Kontrolle)

Fazit

Diabetes ist eine **ernsthafte, aber gut behandelbare Krankheit**. Sie erfordert Eigenverantwortung und eine gute Zusammenarbeit mit dem Behandlungsteam.

Mit einer gesunden Lebensweise, guter Blutzuckerkontrolle und regelmäßigen Arztbesuchen kann man **Folgeschäden verhindern** und ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen.