

Diabetes

Trotz Diabetes normal leben

Langzeitzuckerspiegel HbA1c

Wenn man über den Blutzuckerspiegel spricht, dann ist der so genannte HbA1c-Wert wichtig. Der sollte bei Typ-2-Diabetikern unter 6,5 Prozent liegen. Dieser Wert zeigt an, wie gut die Stoffwechseleinstellung innerhalb der letzten acht bis zehn Wochen war, so zu sagen als Langzeitgedächtnis des Körpers für den Blutzuckerspiegel. Gemessen wird, wie viel Prozent des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sich mit Traubenzucker verbunden hat. Normalerweise bindet sich Traubenzucker nur kurz an Hämoglobin. Er löst sich wieder, sobald der Zuckergehalt im Blut absinkt. Bleibt der Blutzucker jedoch länger als vier bis sechs Stunden erhöht, verbinden sich beide Stoffe unlöslich miteinander, bis die roten Blutkörperchen nach etwa drei Monaten abgebaut werden. Bei Gesunden liegt der Wert bei 4,5 bis 5,5 Prozent. Bei Diabetikern sollte er unter 6,5 Prozent liegen. Steigt er über 7 Prozent, muss die Therapie angepasst werden. Hier ist auf jeden Fall der Rat eines Facharztes wichtig.

Je besser man den HbA1c-Wert einhält, desto mehr bremst man das Fortschreiten des Diabetes mellitus aus. Das Risiko, eine der typischen Folgeerkrankungen zu bekommen, sinkt deutlich.



„Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil ist heute aktueller denn je und immer mehr Menschen wünschen sich deshalb eine bessere Aufklärung und Beratung. VitalisPLUS e.V. will durch gezielte Information zu unterschiedlichen Erkrankungen zur Gesundheitsförderung beitragen. Wir möchten mit unseren Patientenbroschüren komplizierte medizinische Zusammenhänge für jedermann verständlich machen.“

Sollten Sie unter andauernden Beschwerden leiden, raten wir Ihnen, in jedem Falle einen Arzt aufzusuchen.

Denn Gesundheit bedeutet Lebensqualität und Wissen ist der erste Schritt zu mehr Vitalität und Lebensfreude.“

In diesem Sinne, bitte bleiben Sie gesund!

Ihre Barbara Rien, Vorsitzende



VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Drahthüttenweg 34 • 37431 Bad Lauterberg
Telefon (05524) 99 88 87 • Telefax (05524) 85 29 12
Mail: info@vitalisplus.com
Web: www.vitalisplus.com



VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Haben Sie auch Diabetes?

Haben Sie auch Diabetes, wie rund sechs Millionen Deutsche? Vermutlich gibt es viel mehr Diabetiker, nur wissen es die Betroffenen nicht. Dabei tickt für Diabetiker eine Uhr, die schwere Folgeerkrankheiten auslösen kann: Erblindung, Versagen der Nieren, Herzinfarkt, Schlaganfall, diabetischer Fuß mit drohender Amputation. Je später man der Krankheit entgegensteuert, desto schlimmer sind die Folgen – und die Behandlung umso teurer. Dabei ist ein Leben mit Diabetes mellitus heutzutage im Alltag gar nicht so kompliziert, wenn man sich richtig darauf einstellt.



Woran merkt man, dass man Diabetes hat?

Typische Anzeichen sind Durst, nächtliches Wasserlassen, Wadenkrämpfe, Sehstörungen, Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Schläffheit oder auch Entzündungen im Genitalbereich. Die Anzeichen treten nicht unbedingt plötzlich auf, sie können auch vereinzelt auftreten und sich dann verstärken. In einem solchen Fall ist es ratsam, den Hausarzt aufzusuchen und die Ursache zu klären.

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich auf den Blutzuckergehalt auswirkt. Dabei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht oder nur ungenügend das körpereigene Hormon Insulin. Nach dem Essen entsteht bei der Verdauung aus den Kohlenhydraten Traubenzucker. Dieser wird im Muskel- und Fettgewebe sowie in der Leber benötigt, um den Zellen als Energielieferant zu dienen. Für die Zellen ist der Zucker lebenswichtig. Doch ohne Insulin kann

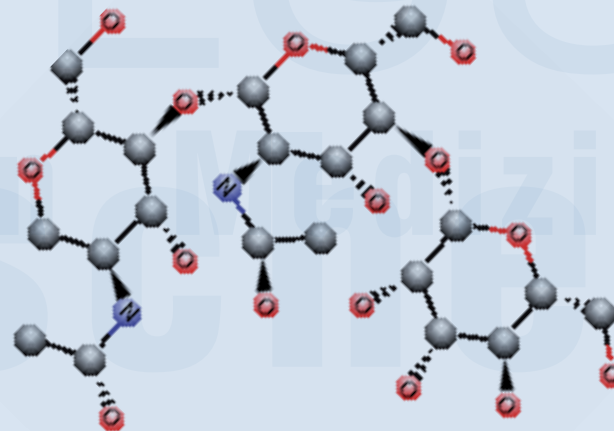
der Zucker nicht in die Zellen gelangen. Nur wenn sich Zucker und Insulin verbinden, ist ein Transport in die Zellen möglich. Fehlt nun das Insulin ganz oder in ausreichender Menge, bleibt der Zucker im Blut und wird später als nicht verwertbarer Stoff mit dem Urin ausgeschieden.

In welchen Formen tritt Diabetes auf?

Es gibt zwei Arten von Diabetes mellitus. Typ-1-Diabetiker erkranken oft schon als Kind. Beim Typ-2 sind es Erwachsene, bei denen im Laufe der Zeit die Insulinproduktion aufhört. Sie ist die häufigste Form (90%). Bei Typ-1-Diabetikern werden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse irrtümlich vom körpereigenen Immunsystem angegriffen und zerstört. Es handelt sich um einen Programmfehler des Immunsystems.

Der Diabetes mellitus Typ-2 entsteht, wenn die Muskel-, Fett- und Leberzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren. Sie nehmen weniger Traubenzucker auf, so dass die Blutzuckerwerte steigen. Die Leberzellen setzen gleichzeitig mehr Glukose (Zucker) frei, so dass häufig der Blutzuckerspiegel auch erhöht ist, wenn der Betroffene noch nichts gegessen hat.

Der Körper reagiert zunächst selbst auf die höhere Zuckerkonzentration, indem er mehr Insulin produziert, das dann vorübergehend den Traubenzucker in die Zellen der Muskeln und ins Fettgewebe zwingt. Doch ist der Verbrauch des körpereigenen Hormons Insulin so hoch, dass dieses System irgendwann zusammenbricht. Deshalb tritt die Krankheit meistens erst bei Menschen ab etwa 40 Jahre auf.



Folgeerkrankungen

Die gesundheitlichen Folgen entwickeln sich schleichend, über Monate und Jahre hinweg. Je schlechter der Blutzucker eingestellt ist, desto größer ist das Risiko, an Diabeteskomplikationen zu erkranken: Betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, die Augen, die Nieren oder auch die Nerven. Ursache sind in der Regel Durchblutungsstörungen, aber auch die Nervenfasern und die Organe selbst werden durch den zu hohen Blutzuckergehalt geschädigt. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zur Amputation von Gliedmaßen kommen.



Entgegensteuern

Damit es nicht so weit kommt, muss ein Betroffener gegensteuern. Ziel ist es, die natürliche Insulinproduktion durch Medikamente nachzuahmen. Gleichzeitig soll das aber so geschehen, dass sich die Lebensqualität der Patienten verbessert und die diabetesbedingten Folgeerkrankungen verzögert werden.

Typ-1-Diabetiker können kein körpereigenes Insulin mehr bilden und müssen diesen Stoff regelmäßig von außen dem Körper zuführen. Bei Typ-2-Diabetikern ist es wichtig, dass sie möglichst frühzeitig beginnen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Zunächst ist das durch Diät und vermehrte Bewegung zu erreichen. Genügen diese Maßnahmen nicht mehr, beginnt die Therapie mit unterschiedlichen Wirkstoffen, die als Tabletten eingenommen werden. Reicht das nicht mehr aus, um dauerhaft eine normale Blutzuckereinstellung zu gewährleisten, ist eine Insulintherapie nötig. Auch dabei gibt es verschiedene Stufen.