



gesünder leben



Diabetes

Diese Broschüre erklärt die wichtigsten Ursachen für Diabetes. Dabei ist ein weitgehend beschwerdefreies Leben oder sogar eine Vorbeugung möglich.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutscher Diabetiker Bund e. V.
www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V.
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Deutsche Diabetes-Stiftung – Stiftung zur Bekämpfung der Zuckerkrankheit
www.deutsche-diabetesstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medianservice.de · www.dge.de

Inhalt

Was bedeutet „Zuckerkrankheit“? Energie Insulin und Blutzucker	5
Diabetes mellitus Viele Millionen Merkmale von Typ 1 und 2	6
Diabetes Typ 2 Ursachen Werte Langzeitgedächtnis	8
Ganz wichtig: Abnehmen lohnt sich Risikofaktor Übergewicht 850 kcal sparen Energiebedarf	9
Diabetes und Ernährung Kohlenhydrate Eiweiß Pflanzliche Öle Kombinieren Sie!	11
Zucker und Alternativen? Zucker und Süßstoffe Spezielle Lebensmittel?	15
Bewegen ist gesundes Leben	17
Folgeerkrankungen vorbeugen Risikofaktoren Blutdruck Füße Nerven Augen Nieren	18
Für alle Fälle Unterzucker Erhöhte Blutzuckerwerte	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

viele Diabetiker können ihre Krankheit nur sehr zögernd akzeptieren. Dies gilt vor allem dann, wenn sie in einem späteren Lebensabschnitt auftritt. Diabetes ist aber keine harmlose Alterserscheinung, sondern eine ernsthafte Krankheit. Die Chancen für ein weitgehend beschwerdefreies Leben mit normaler Lebenserwartung, körperlichem Wohlbefinden und guter Leistungsfähigkeit sind allerdings sehr groß! Bei familiärer Belastung, z. B. wenn bei nahen Verwandten Diabetes festgestellt wurde, lässt sich sogar der Ausbruch der Krankheit vermeiden.

Dazu möchte diese Broschüre mit vielen Informationen und Anregungen beitragen. Sie kann allerdings eine intensive ärztliche bzw. ernährungstherapeutische Schulung nicht ersetzen. Solche Diabetikerschulungen, die Sie nicht nur einmalig nutzen sollten, bieten viele speziell ausgebildete Ärzte, Kliniken und Ernährungsberatungen an.

Dort und auch in Selbsthilfegruppen erfahren Sie immer wieder aktuelle Tipps, damit Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit eigenverantwortlich noch besser gestalten können.

Viel Erfolg wünscht

Ihre **BKK**



- Nutzen Sie den „Check-up 35+“ alle zwei Jahre.
- Erkundigen Sie sich bei uns nach strukturierten Behandlungsprogrammen für eine intensive Betreuung bei Diabetes (z. B. BKK MedPlus).
Durch eine optimale ärztliche Therapie, regelmäßige Kontrollen und die aktive Mitarbeit der Patienten können insbesondere Folgeerkrankungen vermieden bzw. erheblich vermindert werden.



Was bedeutet „Zuckerkrankheit“?

Alles dreht sich um die Energie

Unser ganzer Körper ist in Bewegung: Das Gehirn denkt, das Herz schlägt, Atmung und Verdauung sind aktiv, wir bewegen uns, treiben Sport, arbeiten und fühlen uns angenehm warm an: Die Lebensenergie vollbringt dieses Wunder – aus der Nahrung! Neben etwas Fett und Eiweiß besteht zum Beispiel Brot hauptsächlich aus Kohlenhydraten, die insbesondere in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Kohlenhydrate werden im Magen und Darm aufbereitet. Beteiligt sind daran Enzyme (Amylase) und Sekrete der Bauchspeicheldrüse (Pankreas): Es entsteht Glukose – Traubenzucker! Er gelangt über die Darmschleimhaut und die Leber in den Blutkreislauf und von dort zu den Organen und Zellen für den direkten Energiebedarf. Ein Teil der Glukose wird in der Leber und in den Muskeln als Energiereserve gelagert, der überschüssige Teil wird im Fettgewebe gespeichert.

Insulin und Blutzucker

Nach der Nahrungsaufnahme beginnt die (Glukose-)Zuckerkonzentration im Blut anzusteigen, dadurch wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, Insulin zu produzieren und abzugeben. Erst durch Insulin kann der Zucker aus dem Blut in die Zellen, die Leber, die Muskulatur und in das Fettgewebe fließen.

Die Bauchspeicheldrüse ist das wichtigste Organ für die Verdauung des Menschen: Sie pro-

duziert nicht nur Insulin, sondern auch weitere Hormone und den Bauchspeichel, der in den Darm abgegeben wird. Darin sind Vorstufen jener Enzyme enthalten, die nicht nur für die Verdauung von Kohlenhydraten, sondern auch von Eiweiß und Fett notwendig sind.

Durch eine Störung der Bauchspeicheldrüse wird entweder zu wenig oder kein Insulin produziert und der Zucker kann nicht in die Zellen gelangen. Der Blutzuckerspiegel steigt.

Eine weitere mögliche Ursache ist: Die Zellen – insbesondere an der Skelettmuskulatur und am Fettgewebe – können durch einen Defekt Zucker nicht ausreichend aus dem Blut aufnehmen mit der Folge, dass der Blutzuckerspiegel wieder steigt (kombinierte Insulinresistenz und Störung der Insulinbildung).

Darauf reagiert die Bauchspeicheldrüse mit einer vermehrten Produktion von Insulin, dadurch kann zunächst der Mangel „an der Front“ – gemeint sind die Zellen – behoben werden. Möglicherweise stört der hohe Insulinspiegel im Blut aber die Aufnahmestellen (Rezeptoren) an den Zellen und verstärkt so noch die Resistenz. Weil sich in der Folgezeit die Bauchspeicheldrüse zusehends erschöpfen kann, steigt der Blutzuckerspiegel weiter an – Zuckerkrankheit!



Diabetes mellitus

Viele Millionen

In Deutschland sind rund sieben bis acht Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit betroffen, weitere geschätzte zwei Millionen wissen (noch) nichts von ihrer Krankheit, weil sie noch nicht entdeckt wurde. Der Gesundheits-Check-up 35+ bietet dazu eine gute Gelegenheit.

Die Bezeichnung „Diabetes mellitus“, so wird die Zuckerkrankheit medizinisch genannt, ist griechisch-lateinischen Ursprungs und bedeutet übersetzt „honigsüßer Durchfluss.“ Steigt nämlich der Blutzuckerspiegel über eine bestimmte Höchstmenge an, versuchen die Nieren, den Zucker über den Urin wieder loszuwerden. Er ist dann im Harn feststellbar – daher der Name. Die Nieren entziehen dabei dem Körper viel Flüssigkeit, dadurch entsteht einerseits ein großes Durstgefühl, andererseits ein häufiger Harndrang. Fazit: Vermutlich ist die Zuckerkrankheit so alt wie die Menschheit.

Schwangerschaft

Ein Schwangerschaftsdiabetes, der bei etwa fünf Prozent der werdenden Mütter entsteht, kann das Risiko, später an Diabetes zu erkranken, erhöhen. Ein evtl. nicht erkannter und nicht behandelter Diabetes könnte bei dem werdenden Kind zu gesundheitlichen Schäden führen. Jede schwangere Frau sollte deshalb die Mutterschaftsvorsorge- sowie die Früherkennungsuntersuchungen für das Neugeborene konsequent nutzen. Damit Mutter und Kind gesund bleiben!

Kinder, Jugendliche – Typ 1

Zu Diabetes Typ 1 gibt es spezielle Programme und Schulungen, zum Beispiel über die Anleitung zur Blutzuckerselbstkontrolle, die Ernährung sowie den Umgang mit Insulin. Gezielte Informationen dazu würden den Rahmen dieser Broschüre sprengen.


Diabetes mellitus

Merkmale	Typ 1	Typ 2
Personenkreis/ Krankheitsbeginn	Meist Kinder/Jugendliche und junge Erwachsene	Meist mittleres bis höheres Erwachsenenalter
Anteil	< 10 %	> 90 %
Körpergewicht	meist normal	meist übergewichtig (80–90 %)
Krankheitsursachen	<ul style="list-style-type: none"> • seltener vererbt • Fehlsteuerung des Immunsystems • (Virus-)Infektion • Bauchspeicheldrüsenerzündung 	<ul style="list-style-type: none"> • Veranlagung kann vererbt sein • evtl. (Virus-)Infektion • ungesunde Ernährung (fettreich) • mangelnde Bewegung
Auftreten	meist schubweiser Untergang der Insulin produzierenden Zellen, akutes Auftreten	meist schleichender Verlauf, langsames Auftreten
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • großer Durst, vermehrtes Wasserlassen • Unlust, Müdigkeit, Übelkeit • Gewichtsabnahme • Juckreiz, verzögerte Wundheilung 	<ul style="list-style-type: none"> • häufig keine Beschwerden, später müde, abgespannt • vermehrtes Wasserlassen • Infektionen, verzögerte Wundheilung, Juckreiz
Insulinbildung	vermindert bis fehlend	subnormal bis hoch, qualitativ gestört
Insulinresistenz	keine bis gering	oft ausgeprägt
Therapie	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Lebensweise • viel Bewegung • Insulin 	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Lebensweise (abnehmen!) • viel Bewegung • Tabletten, ggf. Insulin