

Keine Angst vor Diabetes

Mit der richtigen Therapie lässt sich die Stoffwechselerkrankung gut behandeln

Lebenslange Insulingaben, Verzicht auf Süßigkeiten, schwere Folgeerkrankungen – wegen dieser Überzeugungen ist für viele Menschen Diabetes ein Schreckgespenst. Zum Welt-Diabetestag am 14. November möchte der Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) über die größten Mythen im Zusammenhang mit der Stoffwechselstörung aufklären und den Patienten die Angst nehmen:

1. Diabetiker müssen eine strenge Diät einhalten.

Grundsätzlich dürfen Diabetiker die gleichen Lebensmittel essen, wie gesunde Menschen. Eine spezielle Diät ist nicht notwendig. Diabetiker sollten wie alle Menschen auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung achten, zu der auch ein Stück Kuchen oder Kartoffeln gehören können.

2. Diabetiker sollten spezielle Diabetiker-Lebensmittel essen.

Wie bereits erklärt, ist für Diabetiker keine spezielle Diät notwendig, weshalb das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz eine Änderung der Diätverordnung erwirkt hat. Spezielle Diabetiker-Lebensmittel werden demnach nicht länger verkauft. Dennoch hält sich beispielsweise der Mythos, Fructose sei gesünder als „normaler Zucker“ und besonders für Diabetiker geeignet. Das Gegenteil ist jedoch der Fall – Fructose schadet mehr als er nutzt, da er vom Körper anders verarbeitet wird als normaler Zucker und dadurch Bluthochdruck, Insulinresistenz und erhöhte Blutfettwerte zusätzlich fördern kann.

3. Alle Diabetiker müssen sich Insulin spritzen.

Bei Typ-1-Diabetikern kann die Bauchspeicheldrüse kein Insulin produzieren. Daher sind diese Patienten auf eine künstliche Insulinzufuhr angewiesen. Bei Typ-2-Diabetikern ist dies nicht zwangsläufig der Fall: Wenn die Bauchspeicheldrüsenfunktion erhalten werden kann, z. B. durch eine medikamentöse Behandlung, Gewichtsabnahme oder Lebensstiländerung, müssen sie kein Insulin spritzen. Und selbst wenn dies doch einmal nötig wird, muss das nicht das ganze Leben lang so bleiben. Nach einer Umstellung der Lebensweise kann unter Umständen auch wieder auf das Insulin verzichtet werden.

4. Tabletten können dafür sorgen, dass der Diabetes verschwindet.

Diabetes verschwindet nicht. Wenn einmal ein manifester Diabetes besteht, ist die Regulation des Zuckerspiegels auf Dauer gestört. Mit der richtigen Einstellung können jedoch fast normale Blutzuckerwerte erreicht und Folgeerkrankungen vermindert werden.

5. Wenn die Blutzuckerwerte nur leicht erhöht sind, ist der Diabetes nicht so schlimm.

„Ein bisschen Zucker“ gibt es genauso wenig wie ein bisschen Schwangerschaft. Auch geringfügig erhöhte Blutzuckerwerte sind auf Dauer nicht gesund für den Körper und bedürfen der Behandlung oder zumindest der regelmäßigen Kontrolle.

6. Alle Diabetiker müssen ständig ihren Blutzucker messen.

Bei Diabetes ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel im Auge zu behalten, denn der darf weder dauerhaft zu hoch noch zu niedrig sein. Messen ist sinnvoll, um die Auswirkungen von Bewegung und Ernährung zu erfassen oder wenn der Messung eine Konsequenz folgt wie das Ändern der Therapie. Wie häufig die Messung notwendig ist, weiß Ihr Diabetologe.

7. Wer Diabetes bekommt, ist daran selbst schuld.

Diabetes Typ 1 entsteht, weil die Bauchspeicheldrüse nicht in der Lage ist, Insulin zu produzieren. Die Erkrankung entsteht durch Veranlagung und nicht durch Fehlverhalten der Betroffenen. Bei Diabetes Typ 2 besteht eine sehr starke genetische Prägung. Hier spielen die äußeren Lebensumstände zwar eine größere Rolle als bei Typ-1-Diabetes, in vielen Fällen ist die Entwicklung jedoch nur schwer zu beeinflussen und Schuldzuweisungen behindern die Behandlung.

8. Diabetiker dürfen keinen Sport treiben.

Diabetiker sollen wie jeder andere Mensch sogar Sport treiben! Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtige Bausteine, wenn die Patienten ihre Erkrankung in den Griff bekommen wollen. Bewegung senkt meist den Blutzucker. Dabei muss es gar nicht einmal Leistungssport sein – bereits ein täglicher halbstündiger Spaziergang tut dem Körper sehr gut.

9. Wenn man einmal Diabetes hat, muss man ein Leben lang mit seinem Gewicht kämpfen.

Häufig bekommen Typ-2-Diabetiker zu hören, dass sie abnehmen müssen. Tatsächlich begünstigt Übergewicht die Entstehung eines Diabetes Typ 2, doch das heißt nicht zwangsläufig, dass Gewichtsverlust die Erkrankung verbessert. Einige Diabetiker profitieren tatsächlich von einer Gewichtsreduktion, doch falls diese einfach nicht gelingen will, gibt es keinen Grund, sich selbst

zu geißeln: Bei einer vernünftigen medikamentösen Therapie und einer guten Einstellung durch den behandelnden Arzt kann der Diabetes auch mit Übergewicht gut unter Kontrolle gebracht werden.

10. Alle Diabetiker müssen mit Folgeerkrankungen wie Erblindung, Nierenversagen oder Beinamputationen rechnen.

Diabetes ist eine Erkrankung, die zu schweren Folgeschäden führen kann, aber nicht muss. Sofern der Patient eine günstige Einstellung aufweist (normnahe Stoffwechseleinstellung mit möglichst normalen Blutzucker- und HbA1c-Werten) und der behandelnde Arzt regelmäßig die Werte kontrolliert und ggf. die Behandlung anpasst, müssen Diabetiker nicht notwendigerweise mit Folgeerkrankungen rechnen.

„Sicherlich ist Diabetes eine ernst zu nehmende Erkrankung, doch wenn die Patienten gut auf die Medikamente eingestellt sind, steht einem normalen Leben nichts im Weg“, fasst Dr. Frank Best aus dem BdSN zusammen. „Strukturierte Betreuung verhindert Spätschäden. In Nordrhein stimmen zumindest die strukturellen Voraussetzungen dank unseres langjährigen Bemühens, nun sind Diabetologen, Hausärzte, Krankenkassen und der Gesetzgeber in der Pflicht, die Betreuung weiter zu verbessern.“

Hintergrund: Der BdSN

Im Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) haben sich über 100 niedergelassene Diabetologen organisiert und die bisherige positive Entwicklung in der Betreuung von Diabetes-Patienten mitgestaltet. Ziel ist es, die ambulante Versorgung Diabeteskranker weiter zu verbessern.

BdSN-Pressbüro

ZIEGS PLUS MÜLLER DIE MARKETING AGENTUR, Regina Hamacher

Telefon 0221/50 29 46-45, Fax -49, E-Mail r.hamacher@zplum.de