

Diabetes kann verhindert werden

Diabetologen rufen Patienten zur Vorbeugung auf

Die Stoffwechselerkrankung Diabetes und ihre vielen möglichen Folgeerkrankungen können erfolgreich verhindert werden. Das betont der Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) zum diesjährigen Welt-Diabetestag am 14. November besonders stark. „Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung kann bereits enorme Veränderung bringen. Das muss nicht einmal Leistungssport sein – ein normaler Spaziergang genügt, um Stoffwechsel und Durchblutung anzuregen“, erklärt Dr. Matthias Kaltheuner aus dem Vorstand des BdSN. „Das ist doch eine sehr gute Nachricht: Schon mit relativ einfachen Schritten lassen sich Erfolge erzielen. Leider setzen zu viele Menschen diese Maßnahmen nicht um und werden zu Diabetikern, wenn sie es nicht bereits sind“, fährt der Diabetologe fort.

Bereits im Frühstadium handeln

Allein in Deutschland sind schätzungsweise zehn Millionen erwachsene Menschen an Diabetes erkrankt, kein anderes europäisches Land beheimatet so viele Diabetiker. Dabei leidet die Mehrheit aller Betroffenen an Typ-2-Diabetes. Dieser Krankheits-Typ, der früher auch umgangssprachlich als „Altersdiabetes“ bekannt war, kann in immerhin 60 Prozent aller Fälle vollständig vermieden werden. Doch auch für die übrigen 40 Prozent ist die Hoffnung keinesfalls verloren, denn für sie gilt das gleiche wie für Typ-1-Diabetiker: Mit dem richtigen Lebensstil können die Patienten auch mit Diabetes bis ins hohe Alter weitgehend beschwerdefrei leben. „Wichtig sind hierfür vor allem regelmäßige Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung“, betont Dr. Kaltheuner, „denn Übergewicht und Bewegungsmangel sind die zwei Haupt-Risikofaktoren für den Ausbruch und den negativen Verlauf eines Diabetes.“

Im Frühstadium kann ein Diabetes vollkommen verhindert werden, sofern er erkannt wird. Hierfür ist vor allem der routinemäßige sogenannte „Gesundheits-Check-up“ geeignet, den gesetzlich Versicherte ab ihrem 35. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen können. „Im Rahmen dieses Check-ups kann der Hausarzt bereits einen sogenannten Prädiabetes feststellen, also eine Vorstufe des Diabetes, die aber noch kein richtiger Diabetes ist“, erklärt Dr. Kaltheuner. In diesem Stadium haben die Patienten noch die Chance, den Ausbruch der Krankheit zu verhindern, wenn sie sich mehr bewegen und ihre Ernährung umstellen. „Häufig werden die Gefahren, die eine Diabetes-Erkrankung mit sich bringt, jedoch unterschätzt, da Diabetes keine direkten Schmerzen verursacht und anfangs mit Tabletten behandelt werden kann. Spürbare Folgen treten erst dann auf, wenn die Krankheit schon zu weit fortgeschritten ist, um ihren Verlauf wieder rückgängig zu machen“, so der Mediziner weiter.

Ein Teufelskreis im Körper

„Es ist wichtig, dass die Menschen über die möglichen Folgen des Diabetes aufgeklärt sind und diese Krankheit verstehen“, findet Dr. Kalthener. Denn wenn der Lebensstil nicht der Erkrankung angepasst wird, führt Diabetes in der Regel langfristig zu Erblindung, Herzinfarkten oder Schlaganfällen. Hinzu kommen Nervenschäden und eine gestörte Infektabwehr, die wiederum häufig Amputationen von Beinen oder Füßen nach sich ziehen. Die Ursache für einen Diabetes Typ 2 ist eine sogenannte „Insulinresistenz“ der Zellen. Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse produziert und ist das einzige Hormon des menschlichen Körpers, das den Blutzuckerspiegel senken kann. Es „transportiert“ bei gesunden Menschen den Zucker aus dem Blut in die Zellen, die anschließend den Zucker in Energie umwandeln. Befindet sich dauerhaft zu viel Zucker im Blut, muss immer mehr Insulin produziert werden. Ein Teufelskreis wird in Gang gesetzt, da die Zellen mit der Zeit dem Insulin gegenüber immer unempfindlicher (resistent) werden, wodurch es immer mehr an Wirkung verliert. Aufgrund der verringerten Wirkung benötigt der Körper noch mehr Insulin, so dass die Bauchspeicheldrüse irgendwann an ihre Grenzen stößt und nicht mehr genügend Insulin produzieren kann. Spätestens ab diesem Punkt befindet sich dauerhaft zu viel Zucker im Blut, der die Arterien verstopft und so zu den genannten Folgeerkrankungen führt. Irgendwann können auch Medikamente nicht mehr helfen, da die Zellen nicht nur gegen das körpereigene Insulin resistent werden, sondern auch gegen das Insulin, das dem Körper „von außen“ über Tabletten oder Spritzen zugeführt wird.

Einflussmöglichkeiten verstehen

Ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung sind deshalb so wichtig, weil Insulin bei Übergewicht gleich doppelt daran gehindert wird, den Blutzucker in gesunden Bahnen zu halten: Zum einen produzieren Fettzellen Hormone, die den Blutzuckerspiegel erhöhen. Je mehr Fettzellen der Körper also enthält, desto höher ist auf Dauer der Blutzucker. Zum anderen kann der Körper übergewichtiger Menschen den Zucker schlechter verarbeiten, da das Mehr an Körperfett – vor allem das Bauchfett – die Zellen zusätzlich unempfindlicher gegenüber Insulin macht. Mangelnde Bewegung hat für sich bereits einen zu geringen Stoffwechsel zur Folge. Kommt sie zu einem ohnehin schon vorhandenen Übergewicht noch hinzu, wird der Stoffwechsel sozusagen zu wenig „trainiert“. Dadurch wird er anfälliger für eine Vielzahl von Störungen und Erkrankungen, wie z.B. Diabetes. Zudem verbraucht der Körper bei mangelnder Bewegung weniger Kalorien, was wiederum zu Übergewicht führt, wenn der Betroffene seine Essgewohnheiten nicht anpasst, sondern schlichtweg zu viel isst. „Wir wissen wie die Diabetes funktioniert und was wir dagegen tun können“, fasst Dr. Kalthener zusammen. „Aus diesem Grund möchten die Menschen ausdrücklich dazu auffordern, aktiv zu werden und diese Krankheit nicht einfach so

zu akzeptieren. Wir Diabetologen bieten eine Vielzahl von Schulungen und Beratungsmöglichkeiten an, um dem Diabetes entgegen zu wirken, aber auch Hausärzte sind geeignete Ansprechpartner um sofort mit vorbeugenden Maßnahmen zu beginnen.“

Ein Verzeichnis aller diabetologischen Schwerpunktpraxen, die Mitglied im BdSN sind findet sich im Internet unter www.bdsn.de.

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 Kuchel Müller Communication Service, Regina Hamacher

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