

Diabetes mellitus, auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Man versteht darunter eine chronische Störung des Zuckerstoffwechsels, ausgelöst durch einen relativen oder absoluten Mangel am Hormon Insulin. Die Folge ist ein zu hoher Zuckergehalt des Blutes. Die Zuckerkrankheit wird grob unterteilt in eine jugendliche Form (Typ 1) und einen Typ 2 Diabetes, der meist ältere Menschen betrifft.

Während die Symptome beim Typ-1-Diabetes meist relativ rasch in Erscheinung treten, verläuft der Typ 2 schleichend und lange Zeit unbemerkt. Häufig wird die Erkrankung erst im Rahmen einer routinemässigen Blut- und Urinuntersuchung erkannt. Anfangs stehen Allgemeinsymptome wie generelle Leistungsschwäche und verstärkte Müdigkeit, wie sie auch bei vielen anderen Krankheiten bestehen, im Vordergrund. Zu Beginn eines Altersdiabetes können, durch den anfangs hohen Insulinspiegel bedingt, Zeichen eines tiefen Blutzuckerspiegels auftreten. Dazu gehören Heisshunger, Schwitzen und Kopfschmerzen.

## Ursachen für Diabetes mellitus Typ 2

Bewegungsmangel und Überernährung stellen die Hauptursachen für

Zuckerkrankheit dar. Ebenfalls eine wichtige Rolle spielen das Alter und die Erbfaktoren. Im Alter sinkt die natürliche Insulinproduktion, welche aber durch genügend Bewegung und gesunde Ernährung ausgeglichen werden kann.

## Weitere Risikofaktoren:

- Übergewicht
- Hoher Blutdruck
- Hohe Blutfettwerte
- Lang andauernde Einnahme von gewissen Medikamenten (z.B. Kortisonpräparate)
- Familiäre Anlage
- Alter

## Behandlung

Die gesunde Ernährung und Bewegung sind auch beim schon bestehenden Diabetes sehr wichtig. Darüber hinaus hilft eine Reihe von Medikamenten, den Blutzucker unter Kontrolle zu bringen. Wenn nach vielen Jahren beim Typ-II-Diabetes die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin produziert, ist meistens das Spritzen von Insulin unter die Haut notwendig. Ebenso wichtig ist das Akzeptieren der Krankheit. In der Diabetikerberatung lernt der Betroffene den Umgang mit der Krankheit, die Umsetzung der Diät und Anzeichen einer Unterzuckerung zu erkennen. Bei gut eingestelltem Diabetes genügen jährliche oder halbjährliche Routinekontrollen beim Arzt.

## Vorbeugen

Die gute Behandlung des Blutzuckers stellt das Grundprinzip dar. Heute weiss man aber auch, dass die Blutfette bei Zuckerkrankheit sehr stark gestört sind, weshalb manche Experten schon von Fettkrankheit und nicht mehr von Zuckerkrankheit sprechen. Dementsprechend müssen Ernährung und Medikamente auch auf die Blutfette zielen. Insbesondere sind moderne Medikamente zur Cholesterinsenkung bei Menschen mit Zuckerkrankheit noch wichtiger als bei Herzpatienten ohne Zuckerkrankheit.

Der Diabetes-Typ-2 kann auch als typische Wohlstandskrankheit bezeichnet werden. Durch regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung kann diese Zuckerkrankheit teilweise vermieden werden oder Folgeerkrankungen treten dadurch seltener auf.



## Was kann ich selber tun?

- Regelmässige sportliche Betätigungen und gesunde Ernährung müssen trotz allen Therapien eingehalten werden.
- Regelmässige Blutdruckkontrolle
- Regelmässige, jährliche Kontrollen beim Augenarzt
- Rauchstopp



Der Sammel- und Informationsordner der „**HausMedicus**“ ist bei der Liechtensteinischen Ärztekammer ab sofort erhältlich! Das Bestellformular liegt im Foyer auf.

Der Ordner wird Ihnen per Post gegen einen Unkostenbeitrag von CHF 10.- zugestellt.

## Weiterführende Infos

- [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)
- [www.insulin.ch](http://www.insulin.ch)
- [www.diabetesforum.ch](http://www.diabetesforum.ch)