

MEDIZIN & GESUNDHEIT

Seit 2007 ist der Weltdiabetestag am 14. November ein offizieller Tag der Vereinten Nationen. Neben dem Welt-Aids-Tag ist dies der zweite Tag, der einer Krankheit gewidmet ist. Aus gutem Grund: Die Internationale Diabetes-Föderation schätzt die Zahl der weltweit Betroffenen auf 415 Millionen. Weil viele gar nicht wissen, dass sie erkrankt sind, bleiben auch Folgeerkrankungen nicht aus.



Risikofaktor Diabetes

Folgeerkrankungen. Wer an Diabetes leidet, muss sich oft genug noch mit weiteren Krankheiten auseinandersetzen. So leidet beispielsweise jeder dritte Mensch mit Diabetes unter Nervenschäden.

Menschen mit Diabetes müssen nicht nur ihren Alltag mit der Stoffwechselerkrankung meistern. Etwa zwei Drittel der Betroffenen leben mit Folgeerkrankungen. Häufige Begleiterscheinungen sind Bluthochdruck oder Nervenschäden. „Das Risiko eines Herzinfarktes ist für Menschen mit Diabetes zwei- bis dreimal höher als für Personen mit einem Blutzuckerspiegel im Normalwert“, sagt Professor Dr. Dirk Müller-Wieland, Vorstandsmitglied der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Facharzt für Innere Medizin.

Hohe Zuckerwerte tragen dazu bei, dass Arterien früher verkalken. Das kann das Herz schädigen und einen Infarkt auslösen. Weil bei Menschen mit Diabetes häufig das Schmerzempfinden gestört ist,

nehmen sie Warnhinweise wie Brustschmerzen oder ein Gefühl der Enge nicht rechtzeitig wahr. Mediziner empfehlen deshalb regelmäßige EKG-Kontrollen, die auch unbemerkt abgelaufene Infarkte aufdecken.

Jeder dritte Mensch mit Diabetes ist von Nervenschäden betroffen, genannt diabetische Polyneuropathie. Typische Symptome sind Kribbeln sowie Taubheitsgefühl und Schmerzen an Beinen oder Armen bis hin zu Lähmungen. Außerdem ein gestörtes Temperatur- und Schmerzempfinden. Müller-Wieland rät: „Menschen mit Diabetes sollten ihre Füße sorgfältig pflegen und regelmäßig auf Verletzungen untersuchen.“ Denn bei betroffenen Personen besteht vor allem an den Füßen die

Gefahr, dass Druckstellen oder kleine Wunden unbemerkt bleiben. Ist zusätzlich die Durchblutung gehemmt, heilen die Wunden nicht richtig ab und können sich infizieren. In schlimmeren Fällen bilden sich Geschwüre, die Knochen und Gewebe angreifen – der diabetische Fuß. „Droht die Infektion auf den Körper des Patienten übergreifen, muss der Fuß amputiert werden. Das gilt es zu verhindern“, sagt der Facharzt.

JEDER FÜNFTE SCHLAGANFALL-PATIENT IST ZUCKERKRANK

Aus dem Gesundheitsbericht 2016 der Deutschen Diabetes Hilfe (DDH) geht hervor, dass jeder fünfte Schlaganfall-Patient zuckerkrank ist. „Weil Menschen mit Diabetes häufiger von Arterienverkalkung betroffen sind, ist es für sie besonders wichtig,

regelmäßig Blutdruck, Blutfette und Blutzuckereinstellung zu kontrollieren“, sagt der DDH-Vorstandsvorsitzende Dr. Jens Kröger. Und weiter: „Löst sich eine Kalkablagerung aus den Blutgefäßen, kann ein Arterienverschluss in einem größeren oder kleineren Gefäß im Gehirn die Folge sein.“ Je nachdem, wie lange und wie stark die Durchblutung gestört ist, kommt es dann zu Schäden im betroffenen Gehirnareal.

Die äußern sich etwa durch Lähmungen von Gliedmaßen oder Problemen beim Sprechen. Auch Sehstörungen oder ein hängender Mundwinkel können Symptome eines Schlaganfalls sein. „Das Risiko für Schäden an den großen Blutgefäßen ist bereits in der Vorstufe zum Diabetes gegeben“, betont der Spezialist für Diabetologie.

Neben Arterien können laut Kröger auch kleinere Gefäße durch erhöhten Blutzucker beeinträchtigt werden. Dann

kann es zu Nierenschäden kommen. Oder auch zu Komplikationen an der Augennetzhaut: „Wenn die Gefäße der Netzhaut geschädigt sind, kann das zu Gefäßverschlüssen, Blutungen und auch Fetteinlagerungen führen“, erklärt der Facharzt.

DAS AUGE WIRD GESCHÄDIGT

Es bilden sich außerdem neue Adern, die leicht reißen und im schlimmsten Fall die Netzhaut ablösen, was unbehandelt zur Erblindung des Auges führen kann. Vollständig heilbar ist diabetische Retinopathie, wie sich die Krankheit nennt, nicht. Sie lässt sich jedoch stoppen oder aufhalten, beispielsweise durch eine Lasertherapie oder auch durch blutdrucksenkende Medikamente. Noch nicht ganz geklärt sind die Ursachen

für das häufige Auftreten von Depressionen im Zusammenhang mit Diabetes. Eine Annahme: Diabetes wird als zusätzliche Belastung im Leben wahrgenommen. Das Gefühl, einer Stoffwechselerkrankung hilflos ausgeliefert zu sein, macht depressiv.

Betroffene sollten sich am besten an Psycho-Diabetologen wenden. Die speziell ausgebildeten Fachpsychologen entwickeln gemeinsam mit ihren Patienten Strategien, mit der Diabetes umzugehen und das Gefühl zu überwinden, von der Stoffwechselerkrankung gesteuert zu werden. *Silke Blumenröder*

» impressum

Produktion: STZW Sonderthemen
Anzeigen: Jürgen Maukner

ANZEIGE

DIABETISCHE EMPFINDUNGSSTÖRUNGEN

Ich habe rechtzeitig auf meine Füße gehört!

„Meine Füße fühlten sich völlig taub an, sodass ich dachte, ich laufe auf Watte...“
Gregors ganze Geschichte unter www.milgamma.de

Bei Menschen mit Diabetes machen sich Nervenschädigungen oft durch unangenehme Empfindungsstörungen wie z. B. Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in den Füßen bemerkbar. milgamma® protekt – zum Schutz von Nerven und Gefäßen – lindert diese Empfindungsstörungen effektiv.^{1,2}

milgamma® protekt
Lindert Empfindungsstörungen in den Füßen^{1,2}
Wirksamkeit klinisch bewiesen¹
Auch langfristig gut verträglich



Nur in der Apotheke erhältlich.

1,2, B. Stracke H et al. Benfotiamine in diabetic polyneuropathy (BENDIP). Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2008; 116(10):600–605; Striban et al.; Benfotiamine Prevents Macro- and Microvascular Endothelial Dysfunction; Diabetes Care. 2006; 29:2064–2071. 2 Bei diabetischer Neuropathie infolge eines Vitamin-B1-Mangels. Diabetiker tragen ein deutlich erhöhtes Risiko für einen ausgeprägten Vitamin-B1-Mangel: Wie Thornalley et al. nachweisen, sind die Vitamin-B1-Spiegel bei Diabetikern um durchschnittlich 75 % niedriger als bei Gesunden.

milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. Anwendungsgebiete: Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsbedingt behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Würwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen

www.milgamma.de



Prävention fängt in der Kita an

Fakten. In Deutschland sind aktuell mehr als sechs Millionen Menschen von der Stoffwechselerkrankung betroffen. Bis 2030 erwarten Mediziner einen Anstieg auf acht Millionen.

Diabetes ist auf dem Vormarsch. Die Zahl der Betroffenen nimmt sowohl in Deutschland als auch global stark zu. Experten sprechen sogar von einer Pandemie. Der Typ-2-Diabetes gehört zu den sich immer stärker ausbreitenden Volkskrankheiten, während der Typ-1-Diabetes weit weniger verbreitet ist. So lautet die Bilanz zum Weltdiabetestag am 14. November.

Die Internationale Diabetes-Föderation schätzt die Zahl der weltweit Betroffenen auf 415 Millionen. „Im Jahr 2040 soll sich diese Zahl sogar auf circa 640 Millionen Erkrankte erhöhen“, betont Dr. Dietrich Garlich, Geschäftsführer der Deutsche Diabetes Gesellschaft. „In Deutschland sind aktuell mehr als sechs Millionen Menschen von der Stoffwechselerkrankung betroffen. Das ist seit 1998 eine Steigerung um 38 Prozent.“ Bis 2030 rechnet Garlich mit einem Anstieg auf acht Millionen. Schließlich kommen jedes Jahr etwa 270 000 Neuerkrankungen hinzu.

Deutliche Unterschiede in der Verbreitung gibt es zwischen Typ 1 und Typ 2: „An Typ 1, der angeborenen Form der Zuckerkrankheit, leiden mit etwa 300 000 Patienten vergleichsweise wenig Menschen. Diese tritt meist im Kinder- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung, bei der es zu einem Mangel des Hormons Insulin kommt“, berichtet Garlich. „Beim Diabetes Typ 1 sind die Ursachen noch weitgehend unbekannt.“ Dagegen kennen die Mediziner die Gründe für den zweiten Typ besser: Übergewicht, Mangel an Bewegung, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck sowie genetische Faktoren. „Besonders besorgniserregend ist die hohe Dunkelziffer, die über eine Million beträgt“, betont Professor Dr. Baptist Gallwitz, stellvertretender Direktor am Universitätsklinikum Tübingen und Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft. „Meist wird die Krankheit sehr spät diagnostiziert. So kommt es zu Folgeerkrankungen. Das ist tragisch für den Einzelnen und teuer für die Gesellschaft.“

Die Stoffwechselerkrankung ist in den verschiedenen Bevölkerungsschichten unterschiedlich verteilt: „In den bildungsfernen Schichten kommt die Krankheit dreimal so häufig vor wie in gut ausgebildeten Bevölkerungsgruppen“, betont Garlich. Während in manchen Kreisen gesunde Ernährung und eine Fitnesswelle en vogue sind, spielen diese Themen in



Eine gesunde Ernährung kann helfen, Diabetes zu vermeiden. Foto: dpa

einem eher sozial schwachen Milieu keine Rolle: „Die verschiedenen Ernährungsmoden wie vegan oder Low-Carb führen dort sogar zu enormer Verwirrung.“

Professor Karsten Müssig, Leiter des Klinischen Studienzentrums am Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf, sieht außerdem einen Zusammenhang zwischen der Stoffwechselerkrankung und der Psyche: „In der Deutschen Diabetes-Studie haben wir herausgefunden, dass bis zu ein Drittel der Erkrankten eine depressive Symptomatik aufweist. Genauso wie es eine Verbindung zwischen Übergewicht und Diabetes gibt, existiert ein Zusammenhang zwischen der Stoffwechselerkrankung und psychischen Erkrankungen.“

Auffallend ist die Zunahme des Krankheitsrisikos ab dem fünfzigsten Lebensjahr. „Zu diesem Zeitpunkt steigt die Zahl der Betroffenen rapide. Frauen sind im Unterschied zu Männern bis zu den Wechseljahren vor der Stoffwechsel-

erkrankung relativ geschützt“, erklärt Müssig.

Der Diabetes ist inzwischen weltweit eine der häufigsten Leiden. „Er ist ein Ergebnis unseres westlichen Lebensstils, der sich immer mehr auf der Welt verbreitet. Inzwischen ist diese Lebensweise auch in Schwellenländern wie China, Indien sowie besonders im Orient angekommen“, berichtet Garlich. Im Mittleren Osten und in Nordafrika sind zurzeit 35,4 Millionen Menschen betroffen. Die Internationale Diabetes-Föderation rechnet 2040 mit 72,1 Millionen Erkrankten in dieser Region. „Selbst in Afrika nehmen Zivilisationskrankheiten zu.“ Die Prognose für Afrika lautet, dass die Zahl von heute 14,2 auf 34,2 Millionen Betroffene im Jahre 2040 steigen wird.

STEUERLICHE ANREIZE

Vor dem Hintergrund dieser Ausbreitung ist Prävention besonders wichtig. „In einigen Ländern gibt es bereits steuerliche Anreize, sich gesünder zu ernähren“, erklärt Gallwitz. „So erhebt inzwischen Großbritannien eine Extrasteuer auf zuckerhaltige Getränke. Außerdem stehen dort häufig kostenfreie Wasserspender.“ Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Diabetes Gesellschaft eine stärkere Besteuerung ungesunder Nahrungsmittel und eine Steuersenkung für gesunde Lebensmittel.

„Einen besonders wichtigen Einfluss bei der Prägung eines gesundheitsbewussten Verhaltens haben Kita und Schule“, betont Medizinprofessor Gallwitz. Denn hier hätten staatliche Bildungsinstitutionen die Möglichkeit, Kindern aus bildungsfernen Familien den Wert gesundheitsfördernder Nahrung und Bewegung zu vermitteln. Müssig sieht bei den bisherigen Präventionsmaßnahmen das Problem, dass diese häufig ungenutzt bleiben. „Es gibt zwar von den Krankenkassen entsprechende Programme. Aber zum Beispiel Migranten, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben, können diese aufgrund von Sprachbarrieren kaum in Anspruch nehmen.“ Er prognostiziert deutliche Veränderungen in der Patientenversorgung: „Wir werden zunehmend individualisierte Präventionen und Therapien anbieten können. Denn wir wissen inzwischen, dass nicht jeder Patient auf Bewegung und Ernährungsstellung gleich reagiert.“ *Anja Schreiber*