

Diabetes mellitus:

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Störung des Kohlenhydratstoffwechsels, die durch das Fehlen oder eine unzureichende Wirkung des Hormons Insulin hervorgerufen wird und dazu führt, dass der Zuckergehalt im Blut und nachfolgend im Urin stark ansteigt. Unterschieden werden zwei Formen der Zuckerkrankheit:

Diabetes mellitus Typ 1 führt meist bereits in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter zu ersten Krankheitszeichen, weil in der Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr gebildet wird ("absoluter Insulinmangel")

Diabetes mellitus Typ 2 entwickelt sich meist erst im mittleren Alter und wird durch eine unzureichende Wirkung des Insulins hervorgerufen ("relativer Insulinmangel"). Der Typ 2 ist die wesentlich häufigere Form der Zuckerkrankheit und betrifft ca. 95% aller Diabetiker.

Aktuelle Zahlen zeigen, dass die Häufigkeit der Diabeteserkrankung seit dem letzten bundesweiten Untersuchungssurvey im Jahr 1998 deutlich zugenommen hat. Stark zugenommen hat Diabetes insbesondere in der Altersgruppe von 70–79 Jahren und bei Personen mit Adipositas. Etwa 7-8% der Bevölkerung hat Diabetes. In Deutschland sind etwa 5 Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit betroffen und bei weiteren 5 Millionen Männern und Frauen ist der Diabetes vermutlich noch unentdeckt. Die Diabeteserkrankung äußert sich bei den meisten Betroffenen nicht durch große Beschwerden und bleibt somit oft unerkannt. Folgende Symptome können Hinweise auf eine Diabeteserkrankung sein: häufiges Wasserlassen, gesteigertes Durstgefühl, Gewichtsverlust und Müdigkeit.

Folgen des Diabetes

Die schwerwiegendsten Folgen der Zuckerkrankheit sind Veränderungen der Blutgefäße. Veränderungen in den großen Arterien können zu den lebensbedrohlichen Komplikationen Herzinfarkt und Schlaganfall führen und zur Mangeldurchblutung der Beine beitragen, deren Folge der ‚diabetische Fuß‘ sein kann. Veränderungen in den kleinen Arterien betreffen vor allem die Niere (Nierenschädigung bis zum Nierenversagen) und die Netzhaut des Auges (Blindheit). Auch Haut, Muskulatur, Knochen und andere Gewebe können von diabetischen Gefäß- und Nervenveränderungen betroffen sein.

Was kann man tun?

Das Risiko an einem Typ 2 Diabetes zu erkranken kann man verringern, indem man ein normales Körpergewicht erhält, sich gesund ernährt (fettarm, ballaststoffreich) und regelmäßig bewegt. Wurde ein Diabetes durch Blutzucker- bzw. HbA1c-Wert-Bestimmung festgestellt, muss eine (meist medikamentöse) Einstellung der Blutzuckerwerte durch den behandelnden Arzt erfolgen.