



Foto: Stocksy

Gehen Sie Diabetes offensiv an!

In Deutschland leidet jeder Zehnte an der Volkskrankheit. Hier erfahren Sie, wie Sie trotzdem gut damit leben können.

Von Yael Adler

Der Begriff Diabetes mellitus, aus dem Altgriechischen und Lateinischen mit „honigsüßer Durchfluss“ übersetzt, wurde in der Antike in das medizinische Vokabular eingeführt. Ärzte sollen die „Zuckerkrankheit“ diagnostiziert haben, indem sie sich Patientenurin schlicht und einfach auf der Zunge zergehen ließen: Ein allzu lieblicher Geschmack war Indiz dafür, dass entschieden zu viel Zucker über den Urin ausgeschieden wurde. Bis heute bündelt der Begriff Diabetes eine Reihe von Störungen des Zuckerstoffwechsels, die zu einer dauerhaften krankheitswertigen Erhöhung des Blutzuckers führen.

Der Befund ist oft Bestandteil des Metabolischen Syndroms, kann also in der Kombination mit anderen Begleiterkrankungen auftreten, etwa mit Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel, erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit. Medizinisch unterscheiden wir Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Der Typ-1-Diabetes ist die seltenere Form der Zuckerkrankheit. Sie tritt meist schon im Kindesalter oder bei Jugendlichen auf, kann aber auch Erwachsene treffen. Hier torpedieren Antikörper die Zellen, die in unserer Bauchspeicheldrüse das lebenswichtige Hormon Insulin erzeugen. Es hat die Aufgabe, den mit der Nahrungsaufnahme ins Blut gelangten Zucker zügig an unsere Körperzellen zu verticken. Ist Insulin nicht ausreichend vorhanden, findet dieser Transport nicht statt, der Zucker zirkuliert weiter im Blutkreislauf und erzeugt die „honigsüße“ Brühe.

Typ-1-Betroffene müssen deshalb lebenslang ihren Blutzuckerwert engmaschig beobachten und mit Insulininjektionen sicherstellen, dass immer genug Insulin im Körper ist. Je nachdem, ob sie Kohlenhydrate zu sich nehmen oder sich sportlich betätigen, muss mehr oder weniger Insulin zugesetzt werden. Eine Überdosierung, eine Unterdosierung oder das Fehlen des Insulins kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Die Patienten müssen also im Selbstmanagement geschult sein. Damit wachsen aber auch ihre Chancen, eine normale Lebensqualität zu erreichen.

Moderne Messsysteme sind für sie eine große Erleichterung: Diese bestimmen den Gewebezucker über eine feine Sonde quasi ununterbrochen, ohne dass die Betroffenen sich jedes Mal in die Fingerbeere stechen müssen. Insulinpumpen und hochmoderne Geräte, die beides gleichzeitig können – per Sonde permanent messen und automatisch die nötige Insulindosis spritzen, alles mit einer App verbunden –, sind eine beinahe „technische Heilung“ des Typ-1-Diabetes.

Die mit nahezu 95 Prozent der Betroffenen häufigste Form der Erkrankung ist aber der Typ-2-Diabetes. Er ist in den meisten Fällen mit unserem westlichen Lebensstil verbunden, aber auch schlanke Menschen mit Genveränderungen sind manchmal davon betroffen. Die Anfälligkeit für Typ-2-Diabetes steigt im Alter – Bewegungsmangel und Überernährung sind dabei die Haupttreiber, aber auch Stress oder Depressionen können das Risiko erhöhen. Bei Kindern eines von Typ-2-Diabetes betroffenen Elternteils liegt die Wahrscheinlichkeit, später selbst daran zu erkranken, bei bis zu 50 Prozent. Sind beide Elternteile daran erkrankt, steigt das Risiko auf 80 Prozent. Hier sind es nun die Körperzellen, die nicht mehr ausreichend auf das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin reagieren. Vor allem Muskel- und Fettzellen stellen sich bei der Aufnahme des Zuckers quer, und es kommt zur Insulinresistenz: Während sich so der Zuckergehalt im Blut krankhaft erhöht, herrscht in den Körperzellen Energiemangel. Die Symptome dafür nähern sich schleichend, irgendwann kommt

es zu Müdigkeit, Sehstörungen, trockener Haut und Juckreiz oder häufigem Durstgefühl. Weil der Blutzucker sich immer auf einem konstanten Level bewegen sollte – vor allem unser Gehirn ist auf Zucker angewiesen, um gut denken zu können –, beginnt die Bauchspeicheldrüse nun, mehr Insulin herzustellen.

Wenn die dafür zuständigen Zellen ermüdet von der vielen Arbeit eines Tages zugrundegehen, müssen auch Typ-2-Diabetiker Insulin spritzen. Weil diese Form des Diabetes sich vor einigen Jahrzehnten meist im Laufe des Lebens entwickelte oder im letzten Lebensdrittel auftrat, sprach man auch von „Altersdiabetes“. Davon kann mittlerweile keine Rede mehr sein; auch junge Menschen können einen Typ-2-Diabetes entwickeln. Experten fordern deshalb gerade hier eine Reihe von Präventivmaßnahmen. In der Diskussion stehen ein Werbeverbot für Süßigkeiten und ungesunde Lebensmittel sowie Strafsteuern, falls die Industrie den Zuckergehalt in ihren Produkten nicht vermindert.

Die Komplexität der Wechselwirkungen von Zivilisation, Lebensweise und gesellschaftlich anerkannten Ernährungsgewohnheiten führt nach und nach auch zum Umdenken im Umgang mit den Betroffenen. Wähten sich selbst Ärzte früher mit dem Argument „Ja, Sie mit Ihrem Übergewicht...“ diagnostisch immer auf der sicheren Seite, weiß man inzwischen, dass die Problematik doch etwas vielschichtiger ist. Im Gegenzug und positiv betrachtet wissen wir heute viel mehr über die Möglichkeiten des Einzelnen, einer Diabeteserkrankung vorzubeugen oder mit einem bereits manifesten Diabetes umzugehen.

Im Internet kann jeder bei einem kostenlosen Diabetes-Risikotest überprüfen, wie bei ihm die Dinge stehen (www.dife.de/news/diabetes-risiko-test). Keine Entwarnung gibt es beim Thema Übergewicht als Risikofaktor – vor allem bei zu viel Bauchraum-Fettgewebe. Hier werden die Fresszellen überstrapaziert und stoßen Entzündungsbotenstoffe aus, die

die gefürchtete Insulinresistenz fördern. Weil Bauchfett irgendwann die Fettüberschüsse nicht mehr gut speichert, nisten die sich einfach in der Leber, den Muskeln, im Herzen und in den Blutgefäßen ein. Das verstärkt nicht nur die Insulinresistenz, sondern führt zu einer Reihe anderer Probleme.

Fettabsaugen hilft übrigens nicht, das betrifft ja nur das relativ harmlose Unterhautfettgewebe an Bauch, Hüften und Po – und nicht das viszerale Fett im Bauchinnenraum. Stattdessen sind täglich Sport oder Bewegung angeraten, gerne auch etwa eine Stunde zügiges Gehen. Dadurch wird Blutzucker vermehrt in den Muskel aufgenommen. Sport und Gewichtsabnahme mindern die Insulinresistenz.

Der Hausarzt entscheidet, ob und welche Art medikamentöser Unterstützung im Fall erhöhter Blutzuckerwerte nötig ist, und überweist erforderlichenfalls zum Diabetologen. Für Betroffene unbedingt zu empfehlen sind individualisierte Schulungen in diabetologischen Schwerpunktpraxen. Ein gutes Selbstmanagement hat positiven Einfluss auf die weitere Entwicklung des Diabetes. Auch hochwirksame Medikamente zur Behandlung des Typ-2-Diabetes sind mittlerweile entwickelt worden, die sehr gut helfen. Aber auch zu Hause können Sie allerhand tun: Kochen Sie nach Möglichkeit selbst, und zwar pflanzenbetont, ballaststoffreich und gesund! Tipps dazu gibt es bei der Ernährungsberatung. Verzichteten Sie auf Lebensmittel mit schnell freisetzendem Zucker wie Honig, Sirup, Säfte, Limonaden oder Süßigkeiten! Reduzieren Sie außerdem Stärke aus verarbeiteten Getreide, wie Brot, Nudeln, aber auch Reis und Kartoffeln. Die Ausnahme: Einmal gekocht und abgekühlt, bindet sich die resistente Stärke in Kartoffeln, Nudeln und Reis, die vom Körper dann als löslicher Ballaststoff und nicht mehr zur Kalorien-Gewinnung genutzt wird.

Auch auf Süßstoffe sollten Sie verzichten. Sie tricksen das Gehirn aus: Die Verdauung wird eingeschaltet, das Gehirn will nun Süßes – der Heißhunger brodeln. Auch können einige Süßstoffe das Mikrobiom im Darm stören. Fruktose als Süßungsmittel ist ebenfalls sehr ungünstig, da es in der Leber zu Fett umgewandelt wird, die Fettverbrennung blockiert, Arteriosklerose fördert und auch das Sättigungsgefühl mindert. Im Obst – in Maßen – richtet sie, gut mit anderen Nähr-, Pflanzen- und Ballaststoffen verpackt, weniger Schaden an. Honig enthält übrigens mehr Fruktose als normaler Haushaltszucker.

Augen auf auch beim Genuss von (ungesüßten) Pflanzendrinks: Hafermilch hat von Natur aus mehr Zucker als Soja- oder Mandelmilch. Letztere sind daher zu bevorzugen. Ein altbewährtes, sehr einfach zu handhabendes Hausmittel können Sie mal ausprobieren: Essigwasser trinken oder zwei bis sechs Esslöffel Essig zum Essen nehmen. Das reduziert die Insulinfreisetzung und soll Zuckerspitzen vermeiden. Zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit genommen, kurbelt Essigwasser die Fettverbrennung an. Es reduziert die Blutzuckerneubildung in der Leber, verbessert die Insulinsensitivität und die Gewebedurchblutung besonders bei Nichtdiabetikern.

Wenn möglich, essen Sie mehr Gemüse als Obst! Besser als Smoothies sind übrigens immer die Varianten zum Kauen, da der Kauvorgang das Sättigungsgefühl beschleunigt. Gönnen Sie sich regelmäßig Seefisch. Es klingt nicht besonders lecker, aber bei Getreide ist immer zur Vollkornvariante zu raten. Neue Daten zum Alkoholkonsum sagen, auch kleinste Mengen Alkohol könnten toxisch wirken und das Risiko für Krebs erhöhen. Rauchen sollte tabu sein; es erhöht das Risiko für Sekundärerkrankungen.

Mittlerweile geht man davon aus, dass die Aminosäure Arginin Diabetes vorbeugen soll; sie kommt in rohem Lachs vor, aber auch in Walnüssen, Kürbis- und Pinienkernen. Auch Kaffee beugt dem Diabetes vor, wenn man vier bis fünf Tassen am Tag trinkt.

Auch wenn Sie vielleicht schon alles richtig machen, werden Sie wissen wollen, wie es gesundheitlich genau um Sie steht. Der Apotheken-Urintest, der Glucose im Harn detektiert, springt erst an, wenn bereits ein manifeste Diabetes vorliegt. Er bietet sich also nicht unbedingt an, um einen verdeckten Diabetes aufzudecken. Fragen Sie lieber Ihren Hausarzt, der kann im Blut Werte messen, die aussagekräftiger sind. Ab dem 35. Lebensjahr bezahlen die Krankenkassen einen Blutzucker-Check. Gehen Sie die Erkrankung offensiv an, das mindert ihren Schrecken und verbessert auch auf anderen Gebieten Ihr Wohlbefinden!

DER LANDARZT



AB IN DEN SCHATTEN

VON DR. THOMAS ASSMANN

Ich hatte es in meiner letzten Kolumne schon angedeutet: Nach meinem Urlaub auf Kreta wollte ich gerne noch mal über Gesundheit in den Ferien schreiben. Warum ist mir das ein Anliegen? Weil ich am Strand mal wieder beobachten konnte, dass offensichtlich viele Menschen noch immer nicht verstanden haben: Sonnenschutz ist wichtig.

Kurz einschieben muss ich an dieser Stelle: Der Frühling in Kreta ist nicht so warm und sonnig, wie ich mir das vorgestellt hatte. Es hat viel geregnet, und Bewohner der Insel erzählen, dass die Frühlingsmonate seit ein paar Jahren immer kühler und feuchter werden. Kommt die Sonne dann aber raus, hat sie richtig Kraft: So viel, dass sie unsere Haut schädigen kann.

Aus diesem Grund habe ich mich immer ordentlich von Kopf bis Fuß mit Sonnencreme eingeschmiert – und höllisch darauf geachtet, dass ich solche Stellen wie die Ohren, den Fußrücken oder die Waden nicht vergesse.

Während ich also gut eingecremt am Strand lag und aufs Meer blickte, waren um uns herum viele Familien. Besonders ein Vater fiel mir auf, der mit seinem Sohn immer wieder in die Wellen sprang. Das Kind war zwischen zwei und drei Jahren, völlig nackt und knallrot am Oberkörper. Und es hatte einen deutlichen Sonnenbrand!

Das muss doch nicht sein. Gerade bei Kindern erhöhen Sonnenbrände massiv die Gefahr, dass sie im späteren Leben an Hautkrebs erkranken.

Rund 230.000 Menschen in Deutschland entwickeln jedes Jahr dieses Krankheitsbild. In etwa 23.000 Fällen handelt es sich dabei um ein Melanom. Ursächlich dafür ist in großem Maße die UV-Strahlung des Sonnenlichts, welche die Hautzellen schädigt oder zerstört. UV-Strahlung verursacht nicht nur Hautkrebs, sondern lässt die Haut auch schneller altern. Ich schreibe das, weil das für manche am Ende die Motivation sein könnte, sich endlich richtig mit Sonnencreme einzuschmieren.

Immer noch ist es in unseren Breiten nämlich so, dass „gebräunt sein“ angeblich davon zeugt, dass man im Wohlstand lebt, dass man auf Reisen war. Jeder weiß, in den asiatischen Ländern ist das anders, da steht man eher auf vornehmer Blässe. Genau deshalb hat auch jede Hautcreme dort einen hohen Lichtschutzfaktor. Davon könnten wir uns mal etwas abschneiden.

Wir Deutschen sollten uns angewöhnen – zumindest in den Sommermonaten –, jeden Morgen so zur Tube Sonnencreme zu greifen wie zur Tube Zahnpasta. Lichtschutzfaktor 30 sollte es dabei mindestens sein. 50 ist noch besser.

Kinder sollten immer mindestens 50 bekommen – je höher, desto besser. Außerdem sollte man ihnen ein Shirt mit UV-Schutz anziehen und einen Sonnenhut aufsetzen. Darüber hinaus sollten sie möglichst im Schatten spielen. Das alles schadet übrigens auch Erwachsenen nicht.

So, nun habe ich Sie ausgiebig belehrt, möchte aber auch nicht verschweigen, dass ich mich im Nachhinein ein wenig gräme. Denn statt zu dem Vater hinzugehen und ihn freundlich darauf aufmerksam zu machen, dass der Rücken seines Sohnes am nächsten Tag sehr wehtun wird und der Junge deshalb dringend aus der Sonne muss, bin ich einfach auf meiner Liege geblieben und habe wieder aufs Meer geschaut.

Das war nicht gerade meine beste Aktion. Das nächste Mal nehme ich mir ein Herz und zeige Courage – man kann ja nicht nur schimpfen, sondern muss auch etwas dafür tun, dass es besser wird. Sie daran zu erinnern, immer für ausreichend Sonnenschutz zu sorgen, ist auch eine Wiedergutmachung für meine Faulheit am Strand.

In diesem Sinne, greifen Sie zur Tube, setzen Sie Hut und Sonnenbrille auf und genießen Sie das Wochenende – Ihr Landarzt.

Dr. Thomas Assmann, 60 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR



Haben Sie auch eine Frage?

Haben Sie auch eine Frage, die Sie schon immer mal einem Arzt stellen wollten, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beantwortet Dr. Adler in unserer Zeitung regelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Thema „Schmerzen im Rücken“. Bitte senden Sie Ihre Frage bis zum 11.06.2022 an: sagensiemal@faz.de. Ausgewählte Fragen drucken wir in der nächsten Kolumne ab.