

Wer?

Eine DEGAM-Information für Menschen mit Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes)

Warum?

Eine Zuckerkrankheit erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall auf etwa das Doppelte - bei Frauen etwas stärker. Natürlich ist Diabetes nicht gleich Diabetes - Patienten, bei denen seit 2 Jahren eine geringe Erhöhung des Blutzuckers festgestellt wurde, haben ein viel geringeres Risiko als solche mit 20-jähriger Zuckerkrankheit und stark erhöhten Blutzucker-Werten. Und für die jungen schlanken so genannten Typ-1-Diabetiker, deren Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr herstellt, gelten andere Maßstäbe als für die viel größere Zahl meist übergewichtiger Typ-2-Diabetiker, an die wir uns hier wenden.

Das Medikament **Metformin** kann bei übergewichtigen Diabetikern das Risiko für einen Herzinfarkt um ein gutes Drittel senken und verursacht keine Unterzuckerungen (siehe gesonderte Information). Wir verordnen Metformin allen übergewichtigen Diabetikern, die ihren Zucker nicht durch Gewichtsabnahme und Bewegung allein normalisieren können und die es vertragen.

Für alle anderen Zucker senkenden Medikamente inclusive Insulin hat die große englische UKPD-Studie (eine Untersuchung an 4000 Diabetikern) gezeigt, dass eine intensive Blutzucker-Senkung allein nichts Wesentliches am Herz-Kreislauf-Risiko ändert. Mit diesen Medikamenten kann man die Häufigkeit von Laser-Operationen an der Augen-Netzhaut senken - davon soll hier nicht weiter die Rede sein.

Wie?

Besonders bei älteren Zuckerkranken ist **Hauptziel einer Blutzucker-Senkung**, Diabetes-Beschwerden wie Durst, Abgeschlagenheit und vermehrte Anfälligkeit gegen Infekte **abzumildern**.

Den Erfolg einer Blutzucker-Senkung kann man am besten mit dem Langzeit-Zucker-Wert HbA1c messen. Das HbA1c gibt an, wie hoch der Blutzucker in den letzten 12 Wochen lag. Allgemeine **HbA1c-Ziele** für alle Diabetiker sind nicht sinnvoll. Vielmehr sollten die Zielsetzungen **individuell** zwischen Arzt und Patient ausgehandelt werden. Ein 40-jähriger Typ-II-Diabetiker würde eher von einer „schärferen“ HbA1c-Senkung profitieren als eine Frau, die mit 75 Jahren zur Diabetikerin geworden ist.

Ein Mensch, der sehr unregelmäßig isst, hat vielleicht ein größeres Risiko für Unterzuckerungen. Und bei sehr alten Menschen ist man meist davon überzeugt, dass sie durch eine Normalisierung der Blutzucker-Werte eher Schaden erleiden, als dass sie davon profitieren.

Weil Diabetiker ein **erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten** haben, werden Sie sich nach einer unserer Beratung über Ihr persönliches Risiko vielleicht auch eher für eine Behandlung mit Aspirin und einen Cholesterin-Senker entscheiden, als dies ein Mensch ohne Diabetes tun würde. In diese Risiko-Berechnung gehen Ihre letzten HbA1c-Werte auch mit ein.

Bei vielen Diabetikern ist als zusätzliches Risiko auch der **Blutdruck** erhöht. Werte dauerhaft über 140/90 bezeichnet man als Bluthochdruck.

Einige Untersuchungen haben auch gezeigt, dass eine Senkung des Blutdrucks unter 140/90 besser vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützt als die Senkung des Blutzuckers. Für eine medikamentöse Blutdruck-Senkung wird man sich bei sehr stark erhöhten Blutdruckwerten oder bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren entscheiden.

Wirksamer als jedes Medikament ist aber der Effekt von regelmäßiger körperlicher **Bewegung**.

Ausdauersport wie Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen senkt Blutzucker und Blutdruck so stark wie ein Medikament. Darüber hinaus wird das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall noch stärker gesenkt, als dies Medikamente können. Man sollte bei der Bewegung ins Schwitzen kommen, und der Herzschlag muss beschleunigt sein, damit es etwas bringt. (siehe gesonderte DEGAM-Information zur Bewegung)

Bei **Diabetes-Diät** denken viele Menschen an die Diät-Abteilung im Supermarkt. Kaufen Sie dort nicht - es ist nur unnötig teuer. Letztlich heißt Diabetes-Diät nichts anderes als gesundes Essen (s. Patienten-Information zur gesunden Ernährung).

Wenn ein Mitglied einer Familie Typ-2-Diabetiker ist, braucht man ihm keine andere Ernährung zu empfehlen als den anderen Familien-Mitgliedern, die auch gesund bleiben wollen.

Meistens sind Diabetiker auch übergewichtig. In diesem Fall bedeutet Diät vor allem: fettes Essen vermeiden und abnehmen. Das meist noch genügend im Körper vorhandene Insulin wirkt dann besser, und der Zuckerspiegel sinkt. Ihr Bewegungsprogramm wird Ihnen zusätzlich beim Abnehmen helfen. Zuckerstoffe (Kohlenhydrate), die nur langsam vom Körper aufgenommen werden (faserreiche Gemüse, Milch oder Vollkorn-Produkte) führen weniger zu schädlichen Zucker-Anstiegen im Blut als Weißbrot, Süßigkeiten oder Obstsaft.