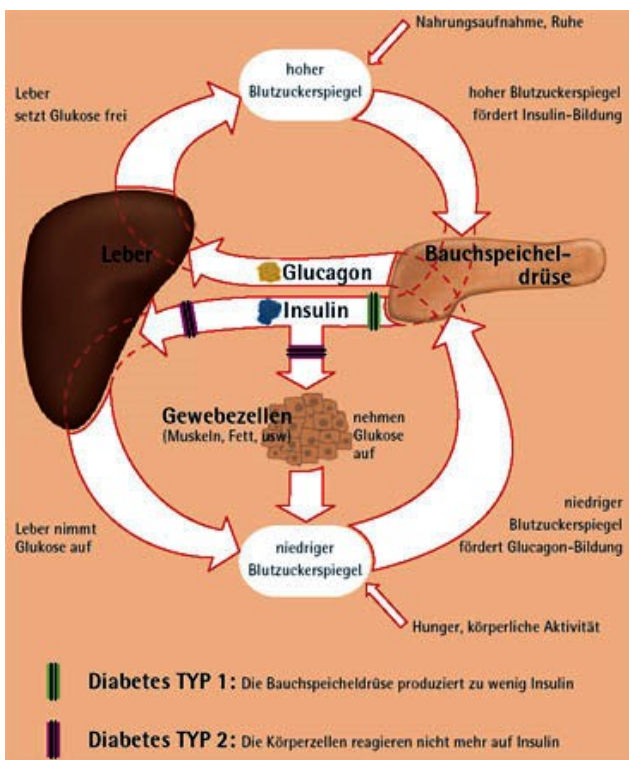


## Autoimmunkrankheit Diabetes

**Der Diabetes ist eine weit verbreitete Stoffwechselerkrankung, aber trotzdem ist es für viele Menschen unvorstellbar, an ihr erkrankt zu sein. Gefährdet ist vor allem die Altersgruppe zwischen 55 und 74. Ungefähr 16 Prozent der Menschen dieses Alters erkranken am Diabetes Typ 2. Vielen Betroffenen ist nichts von ihrer Erkrankung bekannt, eine große Gefahr! Es können lebensbedrohliche Folgeerkrankungen entstehen.**

Unterschiede wird unter anderem zwischen dem Diabetes Typ I und II. Typ I tritt überwiegend bei jüngeren Menschen auf. Typ 2 ist dagegen ein sogenannter „Altersdiabetes“.



Ausschüttung und auch die Wirkung des Insulins ist gestört. Übergewicht und Bewegungsmangel spielt eine große Rolle.

Die Gefahr der Folgeerkrankungen ist beim

Altersdiabetes sehr groß, da er zu einer massiven Schädigung der Blutgefäße führen kann.

Es können Herzinfarkte, Schlaganfällen, Durchblutungsstörungen an den Beinen, Nierenschädigungen und auch Sehstörungen kommen.

Da der Krankheitsverlauf meist schleichend ist wird die Diagnose Diabetes oftmals erst gestellt, wenn schon Folgeerkrankungen entstanden sind.

### Welche Symptome gibt es?

Wichtig ist, auf die Zeichen oder Symptome seines Körpers zu achten. Insbesondere bei starkem Durstgefühl, vermehrtem Wasser lassen, juckender Haut oder auch Müdigkeit sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Diese Symptome entstehen, weil aufgrund einer mangelnden Insulinproduktion der Zuckergehalt im Blut steigt. Dieser Zucker führt viel Wasser mit sich und wird über die Nieren ausgeschieden.

Deshalb das Durstgefühl und auch der vermehrte Harndrang.

### Wer ist besonders Betroffen?

Menschen, die in ihrer nahen Verwandtschaft einen an Typ II Diabetes Erkrankten haben oder Frauen, die während ihrer Schwangerschaft Diabetes hatten, haben ein erhöhtes Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken. Ein weiterer Risikofaktor ist Übergewicht.

Insbesondere Senioren, die zu diesen Risikogruppen gehören, sollten regelmäßig Früherkennungsuntersuchungen machen lassen.

Welche Vorbeugungsmaßnahmen können getroffen werden?

Wirksamer als jede Medikamenteneinnahme ist eine radikale Änderung des Lebensstils, insbesondere die Gewichtsabnahme, Bewegung und die Umstellung der Ernährung. Völlig beseitigt wird der Diabetes durch eine Umstellung des Lebensstils aber nicht, er wird gemildert und evtl. können Komplikationen ausbleiben.

## Wie sollten die Lebensgewohnheiten umgestellt werden?

Um überhaupt zu erkennen, wo z.B. Ernährungsfehler bestehen, sollten Diabetiker an Schulungen oder Trainingsprogrammen teilnehmen. Dort werden Ernährungsfehler aufgedeckt und auch Konzepte entwickelt, wie ein Übergewicht abgebaut werden kann.

## Besteht eine Heilungschance bei Diabetes Typ II Betroffenen?

Eine Heilungschance besteht nicht, man muss lernen mit der Erkrankung zu leben und sich zu arrangieren. Dabei ist es wichtig, dass der Betroffene informiert ist, denn auch bei konsequenter Einhaltung einer Diät kann es zu einer Verschlimmerung der Symptome kommen.

## Was ist Unterzucker ?

Von Unterzucker (Fachbegriff: Hypoglykämie) spricht man bei einem Blutzucker unter 50 mg/dl (2,8 mmol/l).

Häufige Ursachen sind:

- Mahlzeit vergessen oder Kohlenhydratgehalt der letzten Mahlzeit zu hoch eingeschätzt,
- zusätzliche Bewegung, ohne die Therapie anzupassen,
- Insulin verwechselt, Dosis falsch eingestellt,
- Spritz-Ess-Abstand zu lang bzw. Tabletten (mit Sulfonylharnstoff/Repaglinide) zu früh eingenommen,

- Alkoholgenuss,
- Erkrankungen (zum Beispiel Erbrechen, Darminfektionen),
- Gewichtsabnahme, ohne Insulin- bzw. Tablettendosis zu reduzieren

Bei Unterzucker müssen schnell verfügbare Kohlenhydrate – zum Beispiel Traubenzuckertäfelchen, zuckerhaltige Limonaden, Gummibärchen – zugeführt werden.

## Die wichtigsten Symptome des Unterzuckers

- \* Schwitzen
- \* Herzjagen
- \* Blässe um Mund und Nase
- \* weite Pupillen
- \* Zittern
- \* Heißhunger
- \* Konzentrationsschwäche
- \* pelziges Gefühl um die Lippen
- \* Sprachstörungen
- \* Sehstörungen
- \* Verhaltensänderungen
- \* gestörte Koordination
- \* Bewusstlosigkeit
- \* Krampfanfälle (bei Kindern und Jugendlichen)