



ÄRZTE WARNEN VOR ERNSTEN FOLGEN

Wie hoch ist mein Diabetes-Risiko?

? Was passiert bei Diabetes im Körper?

► Bei Typ 1-Diabetes werden die Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, die das Hormon Insulin bilden. Ursache ist eine Autoimmunerkrankung. Beim deutlich häufigeren Typ 2-Diabetes schüttet die Bauchspeicheldrüse zwar ausreichend Insulin aus, die Körperzellen reagieren jedoch zunehmend unempfindlicher darauf. Bei

Gesunden liegt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen unter 140 mg/dl. Sind die Werte höher, wird's problematisch.

? Warum ist das riskant?

► Weil der dauerhaft erhöhte Blutzucker die Gefäße schädigt. Mögliche Folgen sind Durchblutungsstörungen in verschiedenen Bereichen, z.B. im Herz oder Hirn. Dadurch kann es zu



Experten beantworten die wichtigsten Fragen

► **FACHMANN** Prof. Burkhard Herrmann (44) ist ein bekannter Diabetologe, Endokrinologe und Facharzt für innere Medizin in Bochum



einem Infarkt oder Schlaganfall kommen. Ebenso zu Nierenversagen, Augenproblemen und Nervenschädigungen.

an Händen und Füßen können ebenfalls auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel hinweisen.

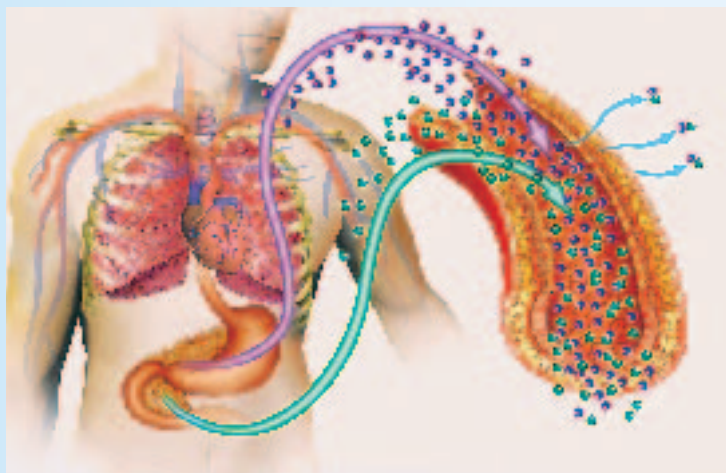
? Was sind Warnsignale?

► Ständiger Harndrang und Durst: Sie entstehen, wenn der Körper viel Wasser verliert, weil er den Zucker ausschwemmen will. Dadurch wird auch die Haut trocken. Taubheitsgefühle

? Wie sieht die Therapie aus?

► Man kombiniert eine Änderung des Lebensstils mit Tabletten mit dem Wirkstoff Metformin. Das ist das Mittel der ersten Wahl. Durch Diät und Bewegung nimmt der Patient ab, körpereigenes Insulin wirkt wieder besser. Lässt die Aktivität der Bauchspeicheldrüse weiterhin nach, verschreibt der Arzt zusätzliche Mittel. Hilft auch das nicht, wird Insulin verordnet.

◀ **PROBLEM** Ist die Insulinwirkung gestört (grüner Pfeil), gelangt zu wenig Glukose (lila Pfeil) in die Zellen (blaue Pfeile). Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt



Fotos:

DER GROSSE SELBSTTEST SO GEFÄHRDET SIE WIRKLICH

Addieren Sie einfach die Punkte hinter den Fragen.

1. Wie alt sind Sie?

- unter 35 Jahren **0**
- 35 bis 44 Jahre **1**
- 45 bis 54 Jahre **2**
- 55 bis 64 Jahre **3**
- älter als 64 Jahre **4**

Alter: Zwar erkranken zunehmend auch junge Menschen an Typ 2-Diabetes, doch das Alter ist ein wesentlicher Risikofaktor. Das liegt daran, dass mit den Jahren die Wirkung des Hormons Insulin nachlässt.

2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes festgestellt?

- Nein **0**
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern **5**
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins **3**

Verwandtschaft: Wenn Sie an Diabetes erkrankte Blutsverwandte haben, lässt dies Rückschlüsse auf Ihr Risiko zu. Denn: Genetische Faktoren spielen auch beim Typ 2-Diabetes eine wichtige Rolle.

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

- | Frau | Mann | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| <input type="radio"/> unter 80 cm | <input type="radio"/> unter 94 cm | 0 |
| <input type="radio"/> 80 bis 88 cm | <input type="radio"/> 94 bis 102 cm | 3 |

Taillenumfang: Mediziner sind sich einig, dass das Fettgewebe im Bauchraum für die Entstehung von Diabetes von großer Bedeutung ist. Es ist deutlich stoffwechsellaktiver als das unter der Haut und an den Hüften.

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja **0**
- Nein **2**

Bewegung: Auch wenn 30 Minuten tägliche Aktivität wenig erscheinen, lässt sich einer Studie zufolge damit die Diabetes-Gefahr deutlich senken. Gemeint sind nicht nur Radfahren und Joggen, auch Spazierengehen oder Gartenarbeit haben Erfolg.

5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- täglich **0**
- nicht jeden Tag **1**

Ernährung: Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten zu viele Fette und Kohlenhydrate. Durch den Genuss von reichlich Obst und Gemüse umgehen Sie die Gefahr einer kalorienreichen Ernährung und versorgen sich mit genügend Vitalstoffen.

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein **0**
- Ja **2**

Bluthochdruck: Oft tritt Bluthochdruck im Zusammenhang mit Übergewicht auf. Nicht selten bleibt er jahrelang unerkannt, weil es zunächst keine Beschwerden gibt. Diabetiker sind bis zu dreimal häufiger betroffen als Nicht-Diabetiker.

7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- Nein **0**
- Ja **5**

Blutzuckerwerte: Bei Gesunden liegt der Nüchtern-Blutzuckerspiegel unter 90 mg/dl (Messung an Fingerkuppe oder Ohr läppchen). Menschen mit Vorstadien von Diabetes haben bisweilen höhere Werte.

8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index, BMI)?

- unter 25 **0**
- 25 bis 30 **1**
- über 30 **3**

Body-Mass-Index: Der BMI gibt Auskunft, ob Unter- (unter 25), Normal- (25 bis 30) oder Übergewicht (über 30) vorliegt. Er berechnet sich aus dem Gewicht (in kg), geteilt durch die Größe (in cm) im Quadrat.

AUSWERTUNG

UNTER 7 PUNKTEN: Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es nicht, auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten.

7 BIS 11 PUNKTE: Ein wenig Vorsicht ist durchaus angeraten, auch wenn Ihr Diabetes-Risiko nur leicht erhöht ist. Bauen Sie z.B. Übergewicht ab und verzichten Sie auf fettreiche Nahrungsmittel.

12 BIS 14 PUNKTE: Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, sollten Sie Vorsorgemaßnahmen keinesfalls auf die lange Bank schieben. Fragen Sie Ihren Arzt.

15 BIS 20 PUNKTE: Ihre Gefährdung ist erheblich. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und lassen Sie sich vom Arzt untersuchen und beraten.

ÜBER 20 PUNKTE: Es besteht akuter Handlungsbedarf. Machen Sie umgehend einen Termin bei Ihrem Arzt.