

„ZUCKER“ FRÜH ERKENNEN UND BEHANDELN

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

Diabetes: der große Symptom-Check

KONTROLLE
Das Messen des Blutzuckerspiegels gehört für viele Diabetiker zum Alltag



Die Krankheit entwickelt sich über Jahre, ohne Probleme zu machen. Was Sie wissen sollten



Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum ist Internist, Endokrinologe und Diabetologe

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die unbehandelt zu Infarkt und Nierenversagen führen kann. Daher ist gerade für viele Betroffene eine Ansteckung mit Sars-Cov-2 risikoreich. Allerdings entwickelt sich ein Diabetes schleichend, viele Menschen bemerken ihn erst spät. Diabetologe Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum (www.endo-bochum.de) sagt, worauf Sie achten sollten.

Sind alle Diabetiker Covid-19-Risikopatienten?

► Nein. Doch insbesondere Patienten mit Typ-2-Diabetes haben in vielen Fällen auch Übergewicht oder sogar Adipositas und leiden zusätzlich an Bluthochdruck. Dann gehören Diabetiker zur Risikogruppe. Die Symptomatik bei Patienten mit Diabetes unterscheidet sich aber nicht wesentlich von Nicht-Diabetikern.

Was sind Warnzeichen für einen Diabetes?

► Bei Typ-2-Diabetes reagieren die Körperzellen zunehmend unempfindlicher auf das Hormon Insulin, das den Blutzucker senkt. Dadurch ist der Spiegel dauerhaft erhöht. Der Körper versucht

dann, den Zucker aus dem Körper zu schwemmen, was Durst und Harndrang auslöst. Dadurch wird auch die Haut trocken – am Körper und sogar im Auge. Dem Körper fehlt außerdem Energie, man fühlt sich erschöpft.

Warum bemerken viele Menschen das nicht?

► Bei Typ-2-Diabetes sind Symptome oft nicht stark ausgeprägt, da Insulin zwar vorhanden ist, aber nicht richtig an den Zellen wirkt. Anders ist es beim angeborenen Typ 1. Hier herrscht Insulin-Mangel. Daraus folgt u.a. ein vermehrter Fett-Abbau sowie eine Übersäuerung des Körpers, was stärkeren Durst hervorruft.

Was, wenn ein Diabetiker sich mit Corona ansteckt?

► Eine spezifische Diabetes-Medikation gibt es nicht. Allerdings kann man vorbeugen. So ist starkes Übergewicht der wichtigste Risikofaktor für einen schweren Verlauf mit Covid-19. Daher ist eine Gewichtsreduktion wichtig, am besten mit Kalorien-Verzicht und mehr körperlicher Aktivität. Eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin C unterstützt außerdem des Immunsystem.

Kann Covid-19 auch einen Diabetes auslösen?

► Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass Coronaviren durch bestimmte Rezeptoren an den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse andocken – der Produktionsort von Insulin – und die Ausschüttung des Hormons stören. Die Folge ist ein Insulinmangel, ähnlich wie bei einem Diabetes Typ 1. So kann es sein, dass schwer kranke Covid-19-Patienten dieselben Symptome haben und Insulin spritzen müssen, wie in mehreren Fällen berichtet wurde.

Fotos: iStock, PR

SELBST-TEST

Wie hoch ist mein Diabetes-Risiko?

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: Ein Risikofaktor für Diabetes Typ 2, da 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 5
- Ja, in der entfernteren Verwandtschaft 3

Verwandtschaft: Genetische Faktoren spielen auch beim Typ-2-Diabetes eine wichtige Rolle.

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

- Frau | Mann 0
- Unter 80 cm Unter 94 cm 0
- 80 bis 88 cm 94 bis 102 cm 3

Taillenumfang: Das Fettgewebe im Bauchraum ist für die Entstehung von Diabetes von großer Bedeutung. Es ist deutlich stoffwechselaktiver als das unter der Haut und an den Hüften.

4. Bewegen Sie sich täglich mindestens Minuten lang?

- Ja 0
- Nein 2

Bewegung: Regelmäßige, am besten tägliche, Aktivität kann die Diabetes-Gefahr deutlich senken. Gemeint sind nicht nur Radfahren, Schwimmen 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: Durch den Genuss von reichlich Obst und Gemüse umgehen Sie die Kalorien-Gefahr 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. Diabetiker sind bis zu dreimal häufiger betroffen als Nicht-Diabetiker.

7. Wurden während einer Untersuchung schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- Nein 0
- Ja 5

Blutzuckerwerte: Bei Gesunden liegt der Nüchtern-Blutzuckerspiegel unter 90 mg/dl. Menschen mit Vorstadien von Diabetes haben oft höhere Werte.

8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu -gewicht?

- (Body-Mass-Index, BMI)? 0
- Unter 25 0
- 25 bis 30 1
- Über 30 3

Body-Mass-Index: Der BMI gibt Auskunft, ob Normal- (18,5 bis 24,9), Über- (25 bis 29,9) oder Adipositas (über 30) vorliegt. Er berechnet sich aus dem Gewicht (in kg), geteilt durch die Größe (in m) im Quadrat.

AUSWERTUNG:

UNTER 7 PUNKTEN: Sie sind kaum gefährdet. Trotzdem schadet es nicht, auf gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung zu achten.
7 BIS 11 PUNKTE: Ihr Diabetes-Risiko ist leicht erhöht. Bauen Sie z.B. Übergewicht ab und verzichten Sie auf fettreiche Nahrungsmittel.
12 BIS 14 PUNKTE: Schieben Sie Vorsorgemaßnahmen nicht auf die lange Bank. Fragen Sie Ihren Arzt.
15 BIS 20 PUNKTE: Ihre Gefährdung ist erheblich. Lassen Sie einen Blutzuckertest machen und sich von Ihrem Arzt untersuchen und beraten.
ÜBER 20 PUNKTE: Es besteht akuter Handlungsbedarf. Machen Sie umgehend einen Termin bei Ihrem Arzt.