



## Experten beantworten die wichtigsten Fragen



◀ **SPEZIALIST**  
Prof. Burkhard Herrmann (43) ist ein bekannter Diabetologe, Endokrinologe und Facharzt für Innere Medizin. Er hat seine Praxis in Bochum

### ? Werden Patienten mit Diabetes wirklich immer jünger?

► Ja, das ist richtig. Schon bei Jugendlichen wird Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Der Begriff „Altersdiabetes“ ist damit nicht mehr zutreffend. Die Ursachen sind in der Regel mangelnde Bewegung und Fast Food, was zu Übergewicht führt. Doch nicht jeder übergewichtige Jugendliche hat ein erhöhtes Risiko. Erst wenn jemand von den Eltern oder Großeltern bereits unter Diabetes leidet, steigt die Gefahr.

### Was passiert im Körper?

► Bei Typ-1-Diabetes werden die Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, die das Hormon In-

### ▼ EINGRIFF Typ-1-Diabetikern kann eine Transplantation der Bauchspeicheldrüse helfen



sulin bilden. Ursache ist eine Autoimmunerkrankung. Bei dem deutlich häufigeren Typ-2-Diabetes schüttet die Bauchspeicheldrüse zwar ausreichend Insulin aus, die Körperzellen reagieren jedoch zunehmend unempfindlicher darauf. Schuld sind außer Übergewicht auch Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Zudem gibt es eine erbliche Veranlagung. Bei Gesunden liegt der Blutzuckerspiegel unter 140 mg/dl nach dem Essen. Sind die Werte höher, wird's problematisch.

### Warum ist das so gefährlich?

► Weil der dauerhaft erhöhte Blutzucker die Gefäße schädigt. Mögliche Folge sind Durchblutungsstörungen in verschiedenen Bereichen, z.B. im Herz oder Hirn. Dadurch kann es zu einem Infarkt oder Schlaganfall kommen. Ebenso zu Nierenversagen, Augenproblemen und Nervenschädigungen.

### Wie sieht die Therapie aus?

► Heute kombiniert man eine Änderung des Lebensstils mit



## NEUE STRATEGIEN

# So besiegen Sie DIABETES



**▲ BLUTZUCKERMESSUNG**  
**Moderne Geräte, die direkt mit dem Handy verbunden werden, erleichtern Patienten die Kontrolle**

Tabletten mit dem Wirkstoff Metformin. Das ist das Mittel der ersten Wahl. Durch Diät und Bewegung nimmt der Patient ab, das körpereigene Insulin wirkt wieder besser, die Werte sinken.

### Und wenn das nicht reicht?

► Lässt die Aktivität der Bauchspeicheldrüse weiter nach, werden zusätzliche Mittel verschrieben. Bisher setzten die meisten Medikamente in der Bauchspeicheldrüse bei der Insulinproduktion an. Eine neue Gruppe

von Substanzen („SGLT2-Hemmer“) wirkt jetzt in der Niere. Dort wird der Zucker über den Harn ausgeschieden. Die Mittel fördern diesen Prozess, verbessern so die Blutzuckerwerte und senken den Blutdruck. Das erste Mittel dieser Wirkstoffgruppe steht in Deutschland kurz vor der Zulassung.

### Wann muss man Insulin spritzen?

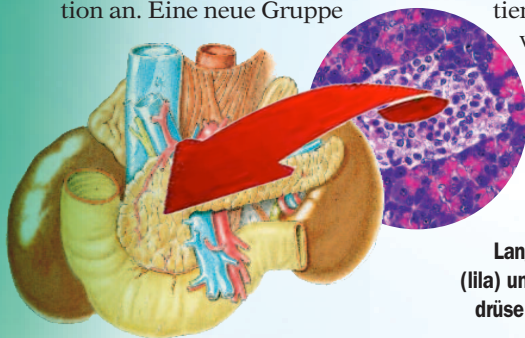
► Wenn beim Typ-2-Diabetes Tabletten versagen oder die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert. Mittlerweile gibt es neuere, langwirksame Insuline, die 24 bis 36 Stunden wirken. Das macht die Therapie einfacher für den Patienten. Durch moderne Pens ist die Injektion zudem weniger schmerzhaft als oft angenommen wird.

### Gibt es auch eine OP gegen Diabetes?

► Ja, das sind aber keine Routine-Eingriffe. So gibt es z.B. die Möglichkeit einzelne Teile der Bauchspeicheldrüse oder das ganze Organ zu transplantieren. Oft muss der Patient danach aber weiterhin Insulin spritzen – wenn auch in geringeren Dosen.

### ◀ URSPRUNG

Insulin wird in den Langerhans'schen Inseln (Illa) unserer Bauchspeicheldrüse (Pfeilspitze) gebildet



## Macht Zucker wirklich krank?

Eindeutig ja. Zucker verursacht Karies, fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht – einer der Risikofaktoren für Diabetes. Zucker regt im Gehirn die gleichen Bereiche an wie Alkohol oder Nikotin. Manche Experten bezeichnen die Gier nach Süßem daher als echte Sucht. Empfehlenswert sind nicht mehr als 60 g pro Tag – Cola und Limo enthalten 120 g pro Liter.



## TEST BIN ICH GEFÄHRDET?

### Wie alt sind Sie?

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

### Hat ein Verwandter Diabetes?

- nein **0 Punkte**
- ja, in der entfernten Verwandtschaft (z.B. Tante) **3 Punkte**
- ja, meine Eltern oder Geschwister **5 Punkte**

### Ihr Taillenumfang?

- **Frau**
- unter 80 cm **0 Punkte**
- 80 bis 88 cm **3 Punkte**
- über 88 cm **4 Punkte**

### Mann

- unter 94 cm **0 Punkte**
- 94 bis 102 cm **3 Punkte**
- über 102 cm **4 Punkte**

### Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten Bewegung?

- ja **0 Punkte**
- nein **2 Punkte**

### Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot?

- jeden Tag **0 Punkte**
- nicht jeden Tag **1 Punkt**

### Bekamen Sie schon mal Medikamente gegen Bluthochdruck?

- nein **0 Punkte**
- ja **2 Punkte**

### Wurden schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- nein **0 Punkte**
- ja **5 Punkte**

### Wie ist Ihr Body-Mass-Index?

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

### AUSWERTUNG

- **Unter 7 Punkte** Sie sind kaum gefährdet
- **7 bis 11 Punkte** Geringes Risiko. Lebensgewohnheiten prüfen!
- **12 bis 14 Punkte** Mittleres Risiko. Überprüfen Sie Gewicht, Ernährung, Bewegung!
- **15 bis 20 Punkte** Erhebliches Risiko. Machen Sie einen Blutzuckertest (Apotheker, Hausarzt)
- **Über 20 Punkte** Möglich, dass Sie schon an Diabetes erkrankt sind. Ab zum Hausarzt!