



**DR. MED. STEFAN LEITNER**  
Facharzt für allg. Innere Medizin  
Netstal, CH

Diese **NewstartPlus** Faktoren gilt es besonders zu berücksichtigen:



# «Epidemie Diabetes» – erkennen und vermeiden!

## Ein ernsthaftes volkswirtschaftliches Problem

Der Begriff «Diabetes mellitus» stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet «honigsüßer Durchfluss». Das kommt daher, weil im 17. Jahrhundert Diabetes mittels der Urin-geschmacksprobe diagnostiziert wurde. Manch ein Arzt wird heute froh sein, dass es mittlerweile leicht zu bedienende Blutzuckergeräte gibt, die diese Methode ersetzen. Diabetes ist mittlerweile in unserer Gesellschaft zu einem ernsthaften medizinischen und auch volkswirtschaftlichen Problem geworden.

*Es ist an der Zeit, zu begreifen, wie diese Krankheit entsteht und was dagegen unternommen werden kann.*

## Immer mehr Menschen betroffen

Aktuell sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 8,5 % der Weltbevölkerung davon betroffen. Das

sind rund 422 Millionen Menschen, die meisten davon haben Typ-2-Diabetes. Die WHO geht davon aus, dass die Zahl der Diabetiker in den nächsten Jahren weiter steigen wird. Es ist also an der Zeit, zu begreifen, wie diese Krankheit entsteht und was dagegen unternommen werden kann, um die Ausbreitung dieser «Epidemie» zu verhindern.

## Die zwei Typen

Grundsätzlich muss man zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes unterscheiden. Auf andere Diabetestypen wie beispielsweise den Schwangerschaftsdiabetes und auf selteneren Ursachen wird in diesem Artikel nicht eingegangen.

## Wie entsteht Diabetes?

Um Diabetes zu verstehen, müssen wir uns kurz mit dem Zuckerstoffwechsel und dem Insulin beschäftigen. Wenn Zucker, oder chemisch gesprochen, Glucose in den Körper gelangt, wird

beim gesunden Menschen das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um den Zucker in die dafür vorgesehenen Gewebe wie z. B. Muskel- oder Leberzellen zu transportieren. Insulin ist – bildlich gesprochen – der Schlüssel zum Türschloss. Wenn es zu einer Insulinresistenz im Körper (Typ-2) oder zu einem absoluten Insulinmangel (Typ-1) kommt, entsteht ein Zustand, in dem ein Zuviel an Glucose in den Blutgefäßen vorhanden ist – die Hyperglykämie. Die Folgen davon sind die typischen Erstsymptome wie häufiges Wasserlassen, Durstgefühl, verschwommenes Sehen oder Infektanfälligkeit. Das Auftreten dieser Symptome kann jedoch insbesondere beim Typ-2 lange auf sich warten lassen, weshalb es sich lohnt, regelmäßig den Blutzucker durch den Arzt bestimmen zu lassen.

## Typ-1-Diabetes

Der Typ-1-Diabetes, früher auch Diabetes des Jugendalters genannt, zeichnet sich dadurch aus, dass es von Beginn an zu einem absoluten Mangel an Insulin kommt. Die Entstehung von Typ-1-Diabetes wird als autoimmun bezeichnet. Diese Autoimmunerkrankung bewirkt, dass



körpereigenes Gewebe, also die Insulin produzierenden Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, durch sogenannte Antikörper angegriffen und zerstört wird. Es entsteht in unserem Körper ein vollständiger Mangel an Insulin. Studien weisen darauf hin, dass die Entstehung dieser Autoantikörper durch Ernährungsfaktoren wie das Trinken von Kuhmilch im Kindesalter begünstigt wird. Die genaue Ursache ist jedoch nicht vollständig geklärt.

### Typ-2-Diabetes

Anders als beim Typ-1-Diabetes liegt beim Typ-2-Diabetes keine Autoimmunerkrankung vor. Das bedeutet für die Betroffenen, dass sie zu einem sehr hohen Prozentsatz das Fortschreiten der Erkrankung selbst in der Hand haben. Der Risikofaktor für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes ist insbesondere das sogenannte viszerale Fettgewebe, auch «Bauchfett» genannt. Zu einem kleinen Teil können auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Weitere Faktoren sind Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährungsweise, insbesondere der Mangel an pflanzlichen Nahrungsbestandteilen wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

### Wie erkennt man Typ-2-Diabetes?

Der Typ-2-Diabetes entwickelt sich meist schleichend. Deshalb ist der behandelnde Arzt gefragt, regelmäßige Untersuchungen durchzuführen und insbesondere das HbA1c sowie den nüchternen Blutzuckerspiegel zu messen. Das HbA1c gibt in Prozent an, wie hoch der Blutzuckerspiegel in den letzten 100 Tagen im Durchschnitt war.

### Folgeerkrankungen des Diabetes

Generell geht die Gefahr des Diabetes für die Betroffenen vor allem davon aus, dass ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel zur Schädigung der

Blutgefäße wie auch der Nerven führt. Die Folgen können Gefäßverkalkungen sein, die das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gefäßverschluss in den Beinen (pAVK) erhöhen. Zudem sind Diabetiker einem erhöhten Risiko einer Nierenschädigung ausgesetzt sowie Gefühlsstörungen in den Beinen mit oft unerträglichen Nervenschmerzen oder einer Netzhauterkrankung des Auges. Diabetes kann auch zu Erektionsstörungen beim Mann führen.

### Was kann ich tun, wenn ich an Typ-2-Diabetes erkrankt bin?

In frühen Stadien des Typ-2-Diabetes, wenn noch keine Medikamente notwendig sind, um den Blutzuckerspiegel zu senken, ist eine sofortige Änderung des Lebensstiles das oberste Gebot. Mindestens 30 Minuten pro Tag bewegen (leichtes Schwitzen), gesunde, nährstoffreiche Kost mit einem überwiegenden Bestandteil von pflanzlichen Nährstoffen, zudem Obst und Gemüse sind die Basis, um das Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen und sogar rückgängig zu machen. Außerdem sollte auf einfache Kohlenhydrate (z. B. Weißmehlprodukte) verzichtet werden. Sie sollte man durch hochwertige Vollkornprodukte ersetzen. Die ideale Ernährung, um einen Typ-2-Diabetes rückgängig zu machen, wäre demzufolge eine vegane. Auf den Genuss von

Suchtstoffen wie Alkohol oder Nikotin sollte völlig verzichtet werden, da diese ebenfalls ein Fortschreiten des Diabetes fördern. Andere Faktoren, die berücksichtigt werden sollten, sind Stressreduktion und genügend Schlaf (7,5-9h/Tag). Diese Lebensstiländerungen verringern das Gewicht und versorgen den Körper mit hochwertigen Mikronährstoffen. Sie senken den Blutzuckerspiegel und verhindern somit das Fortschreiten der Krankheit. In vielen Fällen kann dadurch die Krankheit sogar wieder zurückgebildet werden. Die angeführten Lebensstiländerungen verhelfen sogar in späteren Krankheitsstadien zu einer positiven Beeinflussung des Blutzuckerstoffwechsels und sind sogar zwingend erforderlich, um die genannten Folgeerkrankungen des Diabetes zu verhindern. Ich empfehle bei Änderungen des Lebensstils, insbesondere bei Patienten, die eine Insulintherapie benötigen, vorher mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, da eine Anpassung der Medikamente, insbesondere der Insulindosis, nötig ist, um eine möglicherweise gefährliche Unterzuckerung zu vermeiden.

Setzen auch Sie ein Zeichen gegen die Ausbreitung der Diabetes-Epidemie, indem Sie noch heute beginnen, die oben erwähnten Ratschläge in die Tat umzusetzen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! ■

### Diagnose eines Diabetes mittels HbA1c und Nüchtern Glucose

	HbA1c (%)	Nüchtern Glucose in mg/dl	Nüchtern Glucose in mmol/l
<b>Diabetes</b>	6,5% und höher	126 und höher	7 und höher
<b>Prädiabetes</b>	5,7 bis 6,4	100-126	5,56 bis 7
<b>Gesund</b>	Unter 5,6%	Unter 99	Unter 5,5

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

