

DIABETES

Frühzeitig erkennen, rechtzeitig handeln

Le diabète

Dépister à temps, agir au bon moment

FR

Version française sur demande et en ligne

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die sich unabhängig, ob es sich um Typ-1 oder Typ-2 handelt, auf das tägliche Leben auswirkt. In Luxemburg sind etwa 35.000 Menschen davon betroffen.

Besonders im Fall von Typ-2-Diabetes, der vor allem auch ältere Personen betrifft, haben sich Maßnahmen wie ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung als sehr wirkungsvoll erwiesen.

In diesem Dossier finden sich konkrete Tipps zu Möglichkeiten der Prävention sowie Hinweise zu Symptomen und Risikofaktoren. Ein Interview mit Vertreterinnen der „Maison du Diabète“ erläutert die Angebote dieser praxisnahen Anlaufstelle in Luxemburg-Eich.



Alltagsnahe Anlaufstelle

Die „Association Luxembourgeoise du Diabète“ (ALD) ist seit vielen Jahren im Bereich der gesundheitlichen Information und Beratung tätig.

Die 2003 ergänzend dazu ins Leben gerufene „Maison du Diabète“ versteht sich als praxis- und alltagsorientierte Anlaufstelle für Betroffene und alle Interessierten.



Warum wurde die ALD und später ergänzend die „Maison du Diabète“ ins Leben gerufen?

Sylvie Paquet: Die ALD wurde 1979 gegründet und ist eine Vereinigung, die sich an Typ-1 und Typ-2-Diabetes Erkrankte und ihre Familien wendet. Die Initiative dazu wurde von Krankenschwestern und Ärzt*innen ergriffen, weil es zu dieser Zeit fast keine konkreten Angebote im Hinblick auf Beratung und Unterstützung gab. Ziel war es immer, über die Krankheit zu informieren und therapeutische Bildung (*éducation thérapeutique*) anzubieten, damit die Betroffenen ihre chronische Erkrankung verstehen und im Alltag so selbstverantwortlich wie möglich damit umgehen können. Um dieses Anliegen noch besser zu strukturieren und professionell zu begleiten, entstand die Idee, eine Anlaufstelle in Form der „Maison du Diabète“ zu schaffen. 2003 wurde sie offiziell eröffnet.

Was sind die zentralen Anliegen?

Jessica Durbach: Unser Auftrag besteht unter anderem darin, die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Diabetes zu fördern. Eine große Rolle spielt die bereits

Vibeke Walter sprach mit der ehemaligen Direktionsbeauftragten, der Ernährungsberaterin Sylvie Paquet, und ihrer Nachfolgerin Jessica Durbach (Masterabschluss in Gesundheitserziehung und -förderung) über die Auswirkungen von Diabetes und was man bei Typ-2, dem sogenannten „Altersdiabetes“, präventiv tun kann.

erwähnte therapeutische Bildung, also die Vermittlung von konkretem Wissen über die Krankheit und die Auswirkungen auf den Körper, aber auch über die Rolle von Ernährung und Bewegung sowie Schlafqualität und Stressbewältigung.

Ferner ist im Hinblick auf Typ-2-Diabetes Prävention ein zentrales Anliegen, damit es bestenfalls gar nicht erst zu einer weitreichenden chronischen Erkrankung kommt. Allerdings müssen alle Fälle individuell geschaut werden, da Gründe und Verlauf stark variieren können. Nicht jeder Übergewichtige bekommt automatisch Typ-2-Diabetes, dagegen können sehr wohl auch schlanke und sportliche Menschen davon betroffen sein.

Welche Zielgruppe sprechen Sie vorrangig an?

S.P.: In den letzten 20 Jahren hat sich die spezifische Begleitung und Schulung durch das medizinische und pflegerische Personal in den Krankenhäusern für Typ-1-Diabetes weiterentwickelt und verbessert. Der überwiegende Teil unserer Zielgruppe ist der Gruppe Typ-2-Diabetes zuzuordnen und über 60 Jahre alt.

Da die Anzeichen für eine Typ-2 Erkrankung eher schleichend einsetzen und sich nicht sofort bemerkbar machen, ist es besonders für ältere Menschen ratsam, regelmäßig Blutwerte und Blutzuckerspiegel kontrollieren zu lassen. Wir arbeiten auch eng mit Hausärzt*innen zusammen und informieren sie zum Beispiel im Hinblick auf aktuelle Empfehlungen und Therapieansätze sowie neue Medikamente.

Was ist bei Typ-2-Diabetes grundsätzlich zu beachten?

S.P.: Generell gilt, dass erste Warnzeichen zum Beispiel nach Blutanalysen ernst zu nehmen sind, auch wenn noch keine konkreten Beschwerden auftreten. Hier kann man selbst vieles tun – vor allem durch Ernährungsumstellung oder gezielte Bewegungsprogramme – damit sich die Situation nicht verschlechtert und weitreichendere Konsequenzen nach sich zieht. So führt unbehandelter Diabetes dazu, dass das Blut zunehmend dickflüssiger wird und dadurch für Beeinträchtigungen der kleineren und größeren Gefäße sorgt.

Studien haben gezeigt, dass eine früh- oder rechtzeitige Behandlung erhöhter Blutzuckerwerte langfristig gesehen für eine deutliche Verminderung von Komplikationen sorgt. Man sollte also nicht warten, bis es zu erkennbaren gesundheitlichen Problemen kommt, sondern schnell handeln.

Was versteht man unter Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich auf viele Bereiche des Körpers auswirkt. Der Begriff „Diabetes“ leitet sich aus dem Griechischen ab und steht für „hindurchfließen“, das lateinische Wort „mellitus“ bedeutet „honigsüß“. Je nach Art des Diabetes kann der Körper entweder kein Insulin produzieren (Typ-1) oder es nicht ausreichend nutzen (Typ-2). Insulin ist ein Hormon: ein chemischer Botenstoff, der über das Blut transportiert wird und wichtige Körperfunktionen reguliert.

Normalerweise produziert die Bauchspeicheldrüse das lebenswichtige Hormon und gibt es in das Blut ab. Es sorgt dafür, dass der durch Essen und Trinken aufgenommene Zucker in die Körperzellen transportiert und dort in Energie umgewandelt wird. Ohne Insulin kann der Zucker im Blut nicht genutzt werden und sammelt sich an. Eine sehr hohe Zuckerkonzentration im Blut verursacht eine Reihe von Beschwerden.

Menschen mit **Typ-1-Diabetes** müssen täglich Insulin spritzen. Die Insulinbehandlung schützt vor zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels und Beschwerden durch Unter- und Überzuckerungen. Außerdem soll sie Folgeerkrankungen, die durch zu hohen Blutzucker entstehen können, so gut wie möglich vermeiden helfen.

Bei **Typ-2-Diabetes** handelt es sich um eine Stoffwechselanomalie. Die Ursachen dafür sind vielfältig, sehr häufig ist das Alter ein Risikofaktor. Damit einher gehen oft erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin), also kardiovaskuläre Risikofaktoren. Neben einer medikamentösen Behandlung können Ernährung und Bewegung eine zentrale Rolle bei der Bewältigung der Krankheit spielen.

Wichtig: Im Gegensatz zu Typ-1-Diabetes kann Typ-2-Diabetes präventiv begegnet und gegebenenfalls gemindert oder verhindert werden!

Ausgewogene Ernährung, die nicht zu fett- oder zuckerhaltig ist, spielt eine wichtige präventive Rolle



Foto © kerrik17 – stock.adobe.com

Welche Entwicklungen lassen sich im Hinblick auf Typ-2-Diabetes momentan feststellen?

S.P.: Typ-2-Diabetes ist weltweit explosionsartig angestiegen und eine Art Wohlstandskrankheit, die sich zunächst vor allem in den USA, dann in Europa und jetzt auch in Asien und Afrika ausgebreitet hat. Einer der Hauptgründe dafür sind ungesunde, zu fett- und zuckerreiche Ernährung und Bewegungsmangel. Sprach man früher vom sogenannten „Alterszucker“ sind inzwischen auch des Öfteren junge Menschen davon betroffen. Es gibt zum Beispielen Grafiken, die zeigen, dass sich parallel zur Verbreitung von Fast-food-Filialen über die Jahre hinweg auch die Rate der Typ-2-Diabetes Erkrankungen erhöht hat.

Hinweis:

Am 25. April findet bei GERO in Itzig der Vortrag „**Diabetes – bin ich betroffen?**“ in Zusammenarbeit mit der „**Maison du Diabète**“ statt.

Weitere Infos in der Agenda auf S. 44

Welche konkreten Angebote werden in der „Maison du Diabète“ noch gemacht?

J.D.: Unsere individuellen Beratungen richten sich nicht nur an all diejenigen, die bereits eine ärztliche Diagnose erhalten haben. Wir wenden uns auch an alle, die zum Beispiel zu einer der Risikogruppen gehören oder den Früherkennungstest FINDRISK* gemacht haben und sich diesbezüglich Fragen stellen. Wir vermitteln unter anderem Informationen zur Vorbeugung von Komplikationen oder geben Anleitung zu Insulintherapie und zum Blutzuckermessen.

Ferner bieten wir allgemeine sowie themenspezifische Schulungen an, insbesondere auch für Mitarbeitende aus dem Gesundheits- und Pflegebereich. Darüber hinaus gibt es Gesprächsgruppen für Betroffene sowie Mal-, Ernährungs-, Bewegungs- und Hypnosekurse zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der verbesserten Stressbewältigung. All dies zählt zur ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitskompetenz, die besonders für chronisch Erkrankte eine große Bedeutung hat.

* Auf der Homepage der deutschen Diabetesstiftung kann man den Test online durchführen:

→ www.diabetesstiftung.de/findrisk

Welche Symptome bei Typ-2-Diabetes?

Problematisch ist, dass die Symptome in vielen Fällen so gering sind, dass sie mehrere Jahre lang unbemerkt bleiben können. Die folgenden Anzeichen könnten erste Warnhinweise sein:

Gewichtsverlust, starker Durst, unbändiger Hunger, Charakterveränderungen, Müdigkeit/Schläfrigkeit, häufiges Urinieren, verschwommene Sicht, verlangsamte Wundheilung, Genitalinfektionen.

Risikofaktoren erkennen

Alter

Selbst wenn auch zunehmend junge Menschen an Typ-2-Diabetes erkranken, so bleibt das Alter doch ein Hauptrisikofaktor. Tatsächlich tritt Diabetes meistens mit zunehmendem Alter auf, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Insulin produziert oder die Körperzellen das Insulin nicht mehr gut verwerten können.

Vererbung

Wenn Sie Angehörige mit Diabetes haben, steigert dies Ihr Risiko selbst an Diabetes zu erkranken. Die genetischen Faktoren spielen bei Typ-2-Diabetes eine wichtige Rolle. Hat zum Beispiel ein Elternteil Diabetes, kann das Risiko der Kinder Typ-2-Diabetes zu entwickeln bis zu 40 % steigen.

Taillenumfang

Besonders das abdominale (viszerale) Fettgewebe spielt bei der Entwicklung des Typ-2-Diabetes eine sehr wichtige Rolle. Indem Sie Ihren Taillenumfang messen, können Sie herausfinden, ob Sie zu viel Bauchfett besitzen.

	Männer (cm)	Frauen (cm)
Gering:	unter 94	unter 80
Hoch:	über 94	über 80
Sehr hoch:	über 102	über 88

Body Mass Index (BMI)

Der BMI verbindet Ihr Gewicht und Ihre Größe. Je höher der BMI, desto höher das Risiko für gesundheitliche Probleme. Die internationale Definition für Übergewicht liegt für Erwachsene bei einem BMI über 25. Die Definition für Adipositas liegt bei einem BMI über 30.

Berechnung: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

Bewegungsmangel

Studien haben ergeben, dass 30 Minuten Bewegung am Tag, das Diabetesrisiko senken. Hierzu zählen alle Arten körperlicher Tätigkeit: Radfahren, Wandern, aber auch Betätigung am Arbeitsplatz oder Haus- und Gartenarbeit.

Ernährung

Fette, stärkehaltige Nahrungsmittel und Zucker sind die Hauptenergie-Lieferanten. Allerdings konsumieren wir oft zu viel davon. Der Verzehr von mehr Gemüse und Obst ermöglicht es, Kalorien zu reduzieren und gleichzeitig unseren Organismus mit den notwendigen Vitaminen und Mineralien zu versorgen.

Blutzucker

Der Zuckergehalt nüchtern ist normalerweise gleich oder weniger als 100 mg/dl. Ein einzelner, leicht erhöhter Wert muss überprüft werden. Die Blutzuckermessung in der Fingerkuppe ist nur ein Orientierungstest.

Liegt der Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 mg/dl, spricht man von Prädiabetes, d.h. das Risiko, Diabetes zu entwickeln, ist sehr hoch und es wird dringend empfohlen, seinen Lebensstil anzupassen, um das Risiko zu verringern.

Bluthochdruck

Diabetes ist oft mit hohem Blutdruck verbunden. Wird dieser nicht behandelt, steigt auch das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Tipp: Lassen Sie Blutzucker sowie Blutdruck regelmäßig überprüfen!

11 Tipps zur Prävention

Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil kann das Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes gesenkt werden. Die Ernährungsweise, das Bewegungsverhalten und der Umgang mit Stress spielen dabei sehr oft eine entscheidende Rolle.

Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen, dass sich ein Umdenken lohnt. Selbst bei einem Typ-2-Diabetes in einem frühen Stadium kann durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten die Erkrankung erfolgreich zurückgedrängt werden. Für Prävention ist es nie zu spät!

1. Bauen Sie Übergewicht ab

Übergewicht zählt zu den relevantesten Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Vor allem ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn er ist ein sicheres Indiz dafür, dass sich auch um und in inneren Organen Fett angesammelt hat. Insbesondere die Fettleber spielt bei der Entstehung eines Typ-2-Diabetes eine wichtige Rolle.

2. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten

Die Bewegung sollte schon ein wenig anstrengend und schweißtreibend sein. Das fängt bei so einfachen Dingen an wie Treppensteigen (anstatt Aufzug zu nehmen) oder öfter zu Fuß laufen: Jeder Schritt zählt! Kraftsport sowie Ausdauersportarten (z. B. Joggen, (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen) gelten als besonders effektiv.

3. Achten Sie auf Ihre Ernährung

Essen Sie vielseitig und nicht so energiedicht (=Fett und Alkohol sind vor allem hohe Energieträger). Sparen Sie an Salz und Zucker. Pflanzliche Kost soll laut Studien vorbeugend gegen Typ-2-Diabetes wirken. Insbesondere Ballaststoffe helfen gegen einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel und verbessern die Wirkung des Insulins in vielen Organsystemen. Daher sollten zu Ihrer Ernährung reichlich Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte gehören. Auch Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) erhöhen die Ballaststoffbilanz.

4. Meiden Sie versteckte Fette

Gerade in Wurst steckt eine große Menge Fett. Konzentrieren Sie sich auf eine pflanzliche Ernährungsweise. Auch viele Käsesorten tragen viel Fett in sich und bedeuten eine hohe Energie-Belastung. Wählen Sie bei Fleisch- und Wurstwaren sowie bei Käse die fettärmeren Varianten. Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele) ist aufgrund seiner Eiweiß- und Fettzusammensetzung für eine ausgewogene Ernährung sehr zu empfehlen.

5. Vermeiden Sie Softdrinks

Limonade, Cola und Fruchtsäfte sind flüssige Zuckerberge und treiben Blutzucker- und Insulinspiegel in die Höhe, was nicht nur zu Übergewicht und Adipositas wesentlich beiträgt, sondern auch eine Insulin-Resistenz fördert und dadurch zu Diabetes führen kann. Süßstoffhaltige Light-Versionen sind keine Alternative, denn auch sie erhöhen dieses Risiko. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser.

Mit regelmäßiger Bewegung lässt sich besonders Typ-2-Diabetes wirksam begegnen



6. Die Kraft der braunen Bohne

Kaffee, so zeigen Studien, kann eine schützende Wirkung haben. 4 bis maximal 7 Tassen Kaffee täglich – auch koffeinfrei – können das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um 25 Prozent senken. Wirksamer ist es, wenn der Kaffee in der Mittagszeit zu sich genommen wird.

7. Alkoholische Getränke in Maßen

Ein bewusster Alkoholkonsum ist auch in Hinblick auf das Diabetes-Risiko wichtig. Denn dieser steigt nicht nur in den Kopf, sondern erhöht auch die Blutzuckerwerte und schädigt die Nerven und führt zu Alkoholbedingter Fettleber.

8. Auf Nikotin verzichten

Rauchen bzw. Nikotin ist ein bedeutender Diabetes-Risikofaktor. Wer das Rauchen aufgibt, senkt sein Risiko für Typ-2-Diabetes um 30 bis 50 Prozent. Schädliche Substanzen, z. B. Kohlenmonoxid, wirken sich möglicherweise schädlich auf das Fettgewebe wie auf die Bauchspeicheldrüse aus. Rauchen ist „der“ Blutgefäß-Killer und krebserregend.

Quelle: www.diabetesstiftung.de/11-tipps-zur-praevention

9. Halten Sie den Blutdruck auf einem normalen Wert

Dadurch wird das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen von Diabetes gesenkt. Bluthochdruck in Kombination mit erhöhten Blutzuckerwerten und einer Fettstoffwechselstörung (hohes LDL-Cholesterin) führen zu einer Schädigung der kleinen Blutgefäße (Nieren, Auge, Herz, Nerven, Gehirn) und der großen Gefäße (=Arteriosklerose) im Herz, Gehirn, den Beinen und Nieren.

10. Schlafen Sie ausreichend

Schlafmangel und gestörter Schlaf wirken sich negativ auf die Blutzuckerwerte, die Insulinwirkung und Insulinausschüttung aus. Schwere Schlafstörungen bis hin zum sogenannten Schlaf-Apnoe-Syndrom sind eng mit Diabetes verbunden.

11. Stress lass nach

Stresshormone lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Versuchen Sie, unnötige Stressquellen zu reduzieren. Entspannungstechniken wie z. B. Autogenes Training, Atemübungen, Yoga, Pilates oder Progressive Muskelentspannung sind ein guter Weg, mit Stresssituationen umzugehen. Sport oder Bewegung in der Natur, ein gutes Buch oder ein Konzertbesuch sind ebenfalls bewährte Mittel.

Rechtzeitig Hilfe und Beratung anfragen

Zur Früherkennung von Diabetes sowie zur Behandlung von Übergewicht oder Adipositas können Sie Hilfe erhalten.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder Fachärzt*innen, die mit Ihnen Ihr Diabetesrisiko einschätzen und Sie dabei unterstützen, Ihren Body Mass Index auszurechnen.

Sie können auch einen Ernährungsberater/eine Ernährungsberaterin um Hilfe bitten. Abhängig vom Grad des Übergewichts oder dem Diabetesrisiko, wird die Ernährungsberatung durch die Sozialversicherung abgedeckt (www.cns.lu).

Nützliche Adressen:

→ **Maison du Diabète**

Informations- und Beratungsstelle
der Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD)

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61, info@ald.lu

www.ald.lu

→ **Association Nationale des Diététiciens ANDL**

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
comite@andl.lu

www.andl.lu

→ **Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD**

Berufsverband der Ärzte und Gesundheitsfachkräfte,
die im Diabetesbereich tätig sind

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61, info@diabete.lu

www.diabete.lu



Das vorliegende Dossier wurde von Vibeke Walter (GERO) in Zusammenarbeit mit der ALD erstellt und basiert unter anderem auf der Broschüre „Übergewicht bekämpfen, Diabetes vorbeugen, wir sind alle betroffen“, die von der ALD, SLD sowie dem Ministerium für Gesundheit (*Division de la Médecine Préventive*) erstellt wurde.

Die Broschüre sowie weiteres Informationsmaterial erhalten Sie in der „Maison du Diabète“.