



Die Bewegung

Menschen mit Typ2-Diabetes sollen sich täglich bewegen. Zügiges Gehen oder Radfahren, am besten nach der Mahlzeit, senkt den Blutzucker deutlich. Auf lange Sicht verbessert sich dadurch die Insulinwirkung.

Folgeerkrankungen

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte können zu Veränderungen an Blutgefäßen und Nerven führen und damit zu Folgeschäden. Diabetesbedingte Veränderungen finden sich vor allen Dingen am Herzen und an den Augen und Nieren. Als Folge der Nervenschädigung am Fuß und der Durchblutungsstörung der Beine droht ein „Diabetisches Fußsyndrom“. Um Veränderungen im Körper rechtzeitig festzustellen, empfiehlt es sich, regelmäßig Kontrolluntersuchungen durchzuführen. Welche Untersuchungen wichtig sind und in welchen Abständen sie durchgeführt werden sollten, ist z. B. im „Gesundheitspass Diabetes“ aufgeführt.

Lebensqualität mit Typ2-Diabetes

Menschen mit Diabetes wollen und sollen ein möglichst „normales“ Leben führen. Im Rahmen einer Schulung können Betroffene Kenntnisse und Fertigkeiten erwerben, um auch in ihrem Alltag gut mit dem Diabetes zurechtzukommen.

Diabetesberatung

Unsere Diabetesberatung erreichen Sie unter Tel.: 03303 522-261

Zertifizierungen/Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Diabetologie und Gefäßchirurgie
Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
Kostenlose Service-Hotline: 0800 / 073 83 28
info.birkenwerder@asklepios.com
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 11-2018



Krankheitsbild

Typ2-Diabetes



Was ist Typ2-Diabetes?

Zucker im Blut hat doch jeder ...
Stimmt. Ohne ihn ginge es auch nicht.

Damit wir atmen, denken und arbeiten können, braucht unser Körper Energie. Diese Energie liefern uns die Nahrungsmittel, vor allem die kohlenhydratreichen Nahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln, Obst und Milch. Im Laufe der Verdauung wird daraus Traubenzucker (Glukose), der über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen wird. Der Blutzucker steigt. Mithilfe des Hormons Insulin (wird in den sog. Inselzellen der Bauchspeicheldrüse produziert) wird der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen geschleust und dort in Energie umgesetzt. Normalerweise bewegt sich der Blutzuckerspiegel, d. h. die Menge des im Blut vorhandenen Zuckers, innerhalb bestimmter Grenzen. Verantwortlich für diese Steuerung ist u. a. das Insulin. Bei Menschen mit Diabetes ist diese „Steuerung“ gestört und die Blutzuckerwerte sind erhöht.

Was ist Diabetes mellitus Typ2?

Der Typ2-Diabetes ist die häufigste Form der Zuckerkrankheit. Ursachen dafür sind eine genetische Veranlagung, Übergewicht und mangelnde Bewegung. Durch steigendes Gewicht und Bewegungsmangel werden die Muskel- und Fettzellen unempfindlich für Insulin (man spricht von einer Insulinresistenz) und es kommt zum Anstieg des Blutzuckers. Um diese mangelnde Insulinwirkung auszugleichen, steigert die Bauchspeicheldrüse

zunächst die Insulinausschüttung. Dies führt früher oder später zur Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse und zu einem Insulinmangel.

Anzeichen für erhöhte Blutzuckerwerte

- gesteigertes Durstgefühl
- häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Hautprobleme
- Sehstörungen

Da die Symptome bei Menschen mit Typ2-Diabetes nicht immer sehr ausgeprägt sind, kann bis zur Diagnosestellung einige Zeit vergehen.

Die Behandlung

Im Gegensatz zu Menschen mit Typ1-Diabetes müssen Menschen mit Typ2-Diabetes nicht von Beginn der Erkrankung an mit Insulin behandelt werden.

Was kann man selbst tun?

Zunächst einmal besteht immer die Möglichkeit, durch eine Ernährungsumstellung – eventuell verbunden mit einer Gewichtsabnahme – und ausreichend Bewegung die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen. So hat man selbst die Möglichkeit, zur Senkung der Blutzuckerwerte beizutragen.

Weitere Therapiemöglichkeiten

Wenn diese Maßnahmen nicht mehr ausreichen, um den Blutzucker im Zielbereich zu halten, wird eine medikamentöse Therapie zum Tragen kommen. Hier stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung.

Die Insulintherapie

Im Laufe der Jahre kann es zu einer Erschöpfung der Insulinausschüttung kommen und die Blutzuckerwerte sind trotz medikamentöser Therapie erhöht. Das ist der Zeitpunkt, ab dem auch ein Mensch mit Typ2-Diabetes mit Insulin behandelt werden muss. Je nach Blutzuckerlauf und Lebensumständen können verschiedene Insuline eingesetzt werden, sodass eine individuell angepasste Behandlung möglich ist.

Die Ernährung

Wie jeder Mensch sollten auch Menschen mit Typ2-Diabetes sich gesund und ausgewogen ernähren. Das bedeutet viel frisches Gemüse und Salate, reichlich Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis und Nudeln, fettarme Milch und Milchprodukte in kleineren Portionen, wenig fettreiche Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren und ab und zu etwas Süßes. Da Übergewicht Insulin deutlich schlechter wirken lässt, sollten Menschen mit Typ2-Diabetes auf jeden Fall auf ihr Gewicht achten.