



Wie schon erwähnt, werden Kohlenhydrate im Körper zu Zucker abgebaut und liefern uns die lebenswichtige Energie. Damit wir diese nutzen können, brauchen wir allerdings das Hormon Insulin. Menschen mit Typ1-Diabetes müssen die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel kennen und abschätzen können (Schätzeinheit BE oder KE) und wissen, wie viel Insulin sie dafür brauchen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker tut nicht weh, kann aber zu Folgeerkrankungen führen. Diabetesbedingte Veränderungen findet man vor allem an Augen, Nieren, den großen Blutgefäßen und bei der Nervenfunktion. Um etwaige Veränderungen rechtzeitig festzustellen, sollten Menschen mit Diabetes regelmäßig die empfohlenen Kontrolluntersuchungen (wie z. B. im Diabetesgesundheitspass aufgeführt) durchführen lassen.

### Lebensqualität mit Typ1-Diabetes

Menschen mit Typ1-Diabetes wollen und sollen ein möglichst „normales“ Leben führen. Im Rahmen einer Schulung können Betroffene Wissen und Fertigkeiten erwerben, die ihnen ermöglichen, sich und ihren Diabetes einzuschätzen und auch im Alltag gut zurechtzukommen.

#### Diabetesberatung

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

### Zertifizierungen/Auszeichnungen



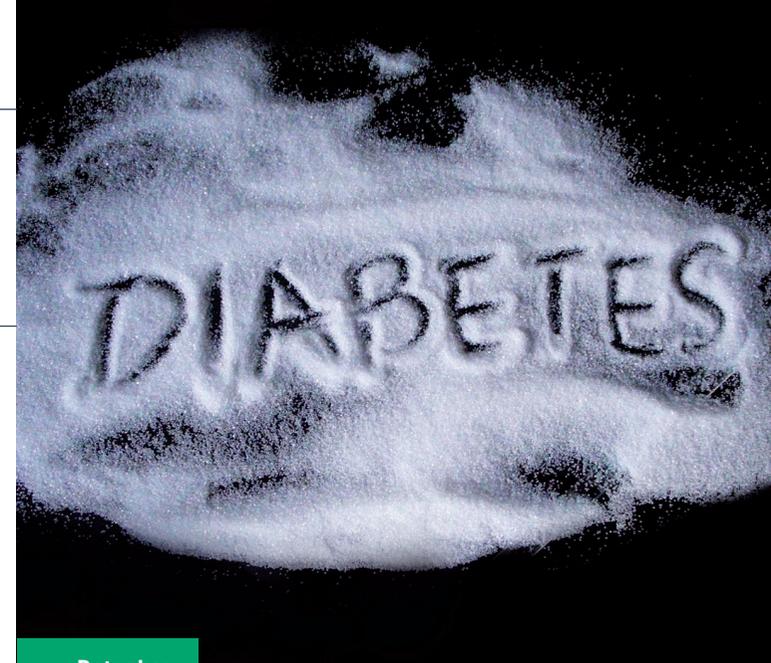
### Kontakt

#### 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 0738328  
info.birkenwerder@asklepios.com  
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 11-2018



Ratgeber

# Krankheitsbild Typ 1-Diabetes



## Was ist Typ1-Diabetes?

Damit wir atmen, denken und arbeiten können, braucht unser Körper Energie. Diese Energie liefern uns die Nahrungsmittel, vor allem kohlenhydratreiche 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.

## Was ist Diabetes mellitus Typ1?

Typ1-Diabetes ist eine sog. Autoimmunerkrankung, d. h. der Körper erkennt die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse nicht mehr als körpereigene Zellen und zerstört sie. Bisher ist nicht bekannt, warum es zu diesem Prozess kommt. Aufgrund der Zerstörung der Inselzellen entsteht ein ausgeprägter Insulinmangel. Infolgedessen kann der Zucker aus dem Blut nicht in die Zellen gelangen und steigt ständig an. Es kommt zu einer Hyperglykämie (Überzuckerung).

## Die Behandlung

Um den Blutzucker im Bereich der normalen Werte zu halten, müssen Menschen mit Typ1-Diabetes mit Beginn der Erkrankung Insulin spritzen. Dazu stehen je nach Bedarf verschiedene Insuline zur Verfügung, die eine individuelle Insulintherapie ermöglichen. Mithilfe eines „Pens“ (selten noch mit Einwegspritzen) wird das Insulin in der jeweils benötigten Menge in das Unterhautfettgewebe am Bauch oder Oberschenkel gespritzt.

## Die Blutzuckerselbstkontrolle

Um eine vernünftige Insulintherapie durchzuführen, ist eine Blutzuckerselbstkontrolle unerlässlich. Damit die zu spritzende Insulinmenge berechnet werden kann, sollte vor jeder Hauptmahlzeit und vor dem Schlafengehen (nicht mit zu niedrigen Blutzuckerwerten in die Nacht) eine Blutzuckerselbstkontrolle durchgeführt werden. Mit den heutigen Blutzuckermessgeräten ist eine schnelle und schmerzarme Blutzuckerbestimmung möglich. Trotz aller Bemühungen um einen gut eingestellten Blutzucker kann es immer wieder zu höheren bzw. niedrigeren Blutzuckerwerten kommen.

## Wodurch steigt der Blutzucker?

- zu wenig oder gar kein Insulin gespritzt
- falsch berechnete Mahlzeiten
- Krankheit und Infektionen
- Stress (z. B. starke psychische Belastung)
- bestimmte Medikamente (z. B. Cortisol, Prednisolon)

## Wenn der Blutzucker zu niedrig ist?

Durch Sport, ungewohnte körperliche Betätigung, Alkoholgenuss, falsches Berechnen der Kohlenhydrate oder zu viel Insulin kann es zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen. Anzeichen dafür sind: Zittern, Schwitzen, Heißhunger, Kopfschmerzen, Unruhe, Blässe. Diese Symptome sind individuell unterschiedlich und können sich im Laufe der Diabetesdauer ändern. Wichtig: Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sofort etwas essen bzw. trinken, das den Blutzucker schnell ansteigen lässt, wie: Traubenzucker, Saft, Cola, Limo (aber keine Light-Getränke).

## Die Ernährung

Wie jeder Mensch, sollten auch Menschen mit Diabetes sich vor allen Dingen gesund und ausgewogen ernähren. Das bedeutet viel frisches Gemüse und Salate, reichlich Kohlenhydrate wie: Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Milch und Milchprodukte in kleineren Portionen, wenig fettreiche Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren und ab und zu etwas Süßes.

### Typische Anzeichen

- gesteigertes Durstgefühl
- häufiges Wasserlassen
- ungewollte Gewichtsabnahme
- rasches Ermüden und Lustlosigkeit