



DIABETES MELLITUS TYP 2

**ENTSTEHUNG, DIAGNOSE UND
BEHANDLUNG DER KRANKHEIT**

Inhalt

Volkskrankheit „Diabetes“	Seite 03
Was ist Diabetes mellitus Typ 2?	Seite 04
Wie wirkt das Insulin?.....	Seite 05
Wie entsteht Diabetes mellitus Typ 2?	Seite 07
Genetische Ursachen.....	Seite 07
Übergewicht und Bewegungsmangel	Seite 07
Bauchumfang und viszerales Fett	Seite 09
Weitere Risikofaktoren	Seite 10
Wie kann Diabetes mellitus Typ 2 festgestellt werden?	Seite 11
Die Krankheitszeichen	Seite 11
Die Erhebung der Krankengeschichte	Seite 12
Die Blutzuckermessung.....	Seite 12
Der Glukose-Belastungstest.....	Seite 13
Wie wird Diabetes behandelt?	Seite 13
Selbst ist die Frau – bzw. der Mann!	Seite 13
Die richtige Ernährung – was Sie wissen sollten.....	Seite 15
Körperliche Aktivität – ein wichtiger Pfeiler	Seite 23
Die medikamentöse Behandlung	Seite 26
Begleit- und Folgeerkrankungen	Seite 28
Diabetische Gefäßschäden	Seite 28
Erhöhte Blutfette und Bluthochdruck.....	Seite 29
Diabetische Schädigung der Nieren.....	Seite 30
Diabetische Augenerkrankungen.....	Seite 30
Diabetischer Fuß.....	Seite 32
Diabetische Schädigung des Nervengewebes.....	Seite 33
Wo finde ich Hilfe?	Seite 33

VOLKSKRANKHEIT „DIABETES“

Diabetes mellitus bezeichnet eine dauerhafte (chronische) Störung des Kohlenhydratstoffwechsels. Sie führt zu krankhaft erhöhten Konzentrationen des Blutzuckers. In der Umgangssprache ist daher auch die Bezeichnung „Zuckerkrankheit“ geläufig. Unterschieden wird zwischen Typ 1 und Typ 2, je nachdem, welche Ursache dem Diabetes zugrunde liegt. Typ 2 überwiegt mit über 90 Prozent der Fälle allerdings deutlich.

Diabetes mellitus gilt als Volkskrankheit. Nach aktuellen Angaben des Robert-Koch-Instituts wird bei insgesamt 7,2 Prozent der Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren Diabetes festgestellt. Das sind 4,6 Millionen Menschen. Man schätzt, dass 1,3 Millionen Erwachsene mit einem unentdeckten Diabetes hinzugerechnet werden müssen. Damit leiden insgesamt mehr Menschen an dieser Krankheit, als im ganzen Handwerk beschäftigt sind (rund 5,5 Millionen Erwerbstätige, Quelle: Zentralverband des Deutschen Handwerks).

Bei der Verbreitung von Diabetes mellitus nach Altersgruppen lässt sich – unterschieden nach dem Geschlecht – feststellen: Bei Männern legt die Zahl der Diabetesfälle ab dem 40. Lebensjahr mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt deutlich zu. Bei Frauen ist eine ganz ähnliche Zunahme ab dem 60. Lebensjahr zu verzeichnen. Zwischen dem 70. und 79. Lebensjahr erreicht die Häufigkeit von Diabetes bei beiden Geschlechtern ihren Gipfel. Diese Entwicklung betrifft den Typ 2. Er wird daher auch oft als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Dem hingegen tritt der Typ 1 vor allem bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf.

Alarmierend ist, dass die Krankheitsrate bei Diabetes Typ 2 ständig und zunehmend steigt. Das Deutsche Diabetes Zentrum (DDZ) rechnet 2019 mit fast 59.000 Neuerkrankungen und einem Anstieg bis 2040 auf deutlich über 10 Millionen Fälle.

Bauchumfang und viszerales Fett

Die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 wird aber nicht nur durch Übergewicht an sich begünstigt. Auch die Frage, wo und in welcher Form sich die überschüssigen Pfunde im Körper angesammelt haben, ist von Belang. Als problematisch haben sich vor allem die Fettpolster im Bauchbereich erwiesen. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von viszeralem Fett.

Einen aussagekräftigen Anhaltspunkt für ein Zuviel an diesem Fett liefert der Bauchumfang. Gemessen wird er mittig zwischen Rippenbogen und Beckenkamm. Den Rippenbogen ertasten Sie im oberen Taillenberg dort, wo der Brustkorb endet. Etwa eine Hand breit darunter beginnt der Beckenknochen. Er steht an dieser Stelle etwas vor und lässt sich daher gut erfühlen.

Wichtig: Für Männer (jeder Körpergröße) gilt derzeit ein Bauchumfang ab 102 cm, für Frauen ab 88 cm als kritisch.





Auch Ihr Lebensalter und Geschlecht spielt eine Rolle. Die für Sie optimale Nahrungsmenge sollte daher letztlich immer individuell festgelegt werden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen hierbei behilflich sein. Zum Thema „Abnehmen“ oder zu Ernährungskursen für Typ-2-Diabetiker können Sie aber auch gerne eine Ernährungsfachkraft der IKK classic ansprechen. Sie helfen Ihnen mit Informationen und Tipps ebenfalls weiter.

Wichtig: Die Teilnahme an einem Diabetiker-Schulungsprogramm ist für das Selbstmanagement der Zuckerkrankheit sehr hilfreich. Denn hier lernen Sie, welche Nahrungsmittel besonders günstig für Sie sind, wie man ihre optimale Menge berechnet und auch, wie man sie schmackhaft zubereitet. Zusätzlich werden Sie beraten, wie Sie ein eventuelles Übergewicht reduzieren können.

Die optimale Kombination der Nährstoffe

Welche Nährstoff-Kombination ist optimal? Zu dieser Frage findet man zahlreiche Antworten. Nicht alles davon hält einer wissenschaftlichen Überprüfung stand und ist daher eher Glaubenssache. Gesundes Misstrauen ist immer dann geboten, wenn eine bestimmte Lebensmittelgruppe übertrieben eingeschränkt oder gar verteufelt wird – Stichwort low carb (wenig Kohlenhydrate). Dies führt schnell zu einer Mangel-Ernährung. Und für jemand, der – wie zum Beispiel häufig im Handwerk üblich – einer harten körperlichen Arbeit nachgeht, wäre eine dauerhaft kohlenhydratarme Nahrung die falsche Ernährungsstrategie.

Immer für Sie da

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln?

Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK-Servicehotline
0800 455 1111

Apps



Meine IKK



Vivy

Social Media



Facebook



Twitter



Instagram