

# Zuckersüß und gefährlich - Diabetes

Ungefähr 5 Prozent der Bevölkerung leiden an Diabetes – Tendenz steigend. Von diesen 5 Prozent sind wiederum 90 bis 95 Prozent am erworbenen Typ-2-Diabetes erkrankt. Falsche Ernährungsgewohnheiten, zu viel, zu süße und zu fette Nahrung sind beim Großteil dieser Diabetes-Patienten der Auslöser für die Krankheit.

Diabetes ist keine harmlose Erkrankung. Er gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wird er zu spät erkannt oder falsch behandelt, können schwere, irreversible Folgeschäden auftreten.

## Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel ständig erhöht ist. Die Ursache ist ein Mangel oder eine gestörte Wirkung des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird.

Das Insulin hat im wahrsten Sinne des Wortes eine „Schlüsselfunktion“: Es senkt den Blutzuckerspiegel, indem es den Zucker in die Körperzellen schleust. Bei einem Typ-2-Diabetes ist diese Regelung durch das Insulin gestört: Die Zellen reagieren nicht empfindlich genug auf das Hormon, sie können nur noch wenig Zucker aufnehmen und verbrennen.

Im Verlauf des Typ-2-Diabetes lässt zusätzlich die Insulinbildung nach. Beim Typ-1-Diabetes werden die insulinbildenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, sodass gar kein Insulin produziert wird. Die Folge ist, dass der Zuckergehalt im Blut ansteigt.

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Diabetologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

Ist eine bestimmte Konzentration des Zuckers im Blut überschritten, gelangt der Zucker in den Urin und wird ausgeschieden. Ist zu viel Zucker über einen längeren Zeitraum im Blut vorhanden, wirkt er für die Blutgefäße und Nerven toxisch (d. h. giftig, schädigend). Außerdem fehlt der Zucker den Zellen zur Energiegewinnung.

## **Zwei Formen des Diabetes**

Eines haben alle Zuckerkranken gemeinsam: einen erhöhten Blutzuckerspiegel – jedenfalls ohne Therapie. Darüber hinaus verläuft die Krankheit sehr individuell. Und es gibt zwei voneinander ganz unabhängige Entstehungsweisen. Deshalb unterscheiden die Ärzte bei Diabetes die Typen 1 und 2.

- *Typ-1-Diabetes:* Beim Typ-1-Diabetes wird kein eigenes Insulin mehr gebildet, die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse sind zerstört. Dies ist der klassische Insulinmangeldiabetes, der meist im Kindes- oder Jugendalter beginnt.
- *Typ-2-Diabetes:* Beim Typ-2-Diabetes spricht der Körper nur noch ungenügend auf die körpereigene Insulinausschüttung an. Die Folge: Die Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin, um die verminderte Insulinempfindlichkeit auszugleichen (Insulinresistenz). Dies führt zu einer „Überlastung“ der Bauchspeicheldrüse, sodass auf Dauer die Insulinproduktion ganz eingestellt wird, ein Insulinmangel eintritt und der Blutzuckerspiegel steigt. Übergewicht und Bewegungsmangel steigern die Insulinresistenz, sie tragen dazu bei, dass die Krankheit ausbricht.

*Fortsetzung Seite 3*

**Bei der Suche nach einem Diabetologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

## **Spätfolgen**

Langzeitfolgen eines ständig erhöhten Blutzuckers können Schädigungen an den Gefäßen, vor allem der Augen, Nieren und Nerven sowie der Herzkranzgefäße und der Hirn- und Beinarterien sein. Das Tückische an diesen diabetesbedingten Langzeitfolgen ist, dass sie schleichend auftreten und zunächst meist schmerzfrei verlaufen. Deshalb muss ein Diabetes behandelt werden, auch wenn Sie sich nicht krank fühlen. Nur so können langfristig Schädigungen vermieden bzw. verzögert werden.

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Diabetologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**