



## So wirkt sich Diabetes auf den Körper aus

Dies sind die möglichen Folgen für die Gesundheit:

### HERZ

Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit treten häufig zusammen auf

### LEBER

Generell sind Menschen mit Diabetes anfälliger für Krebs – besonders häufig trifft es die Leber

### NIERE

42 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes haben eine eingeschränkte Nierenfunktion (Nephropathie)

**11 Mio.**

Menschen in Deutschland haben Diabetes, davon 8,7 Millionen Typ 2. Experten schätzen, dass weitere 2 Millionen Menschen zuckerkrank sind, ohne es zu wissen

Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes, 2022

### BEINE

Diabetiker haben ein doppelt so hohes Risiko für eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörung in den Beinen)

**KOPF**

Das Risiko für psychische Leiden ist erhöht. Schätzungen zufolge kommt es in 25 Prozent der Fälle zu depressiven Verstimmungen

**AUGEN**

Netzhautschädigungen (Retinopathie), die zu verschwommenem, unscharfem Sehen führen, hat etwa jeder Vierte mit Typ-1-Diabetes und jeder Sechste mit Typ 2

**ZÄHNE**

Das Risiko für eine Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) ist dreifach erhöht

# Besser leben mit Diabetes

**Schlechte Augen, geschädigte Nerven, entzündetes Zahnfleisch: Die Zuckerkrankheit kann den ganzen Körper betreffen. Der Vorstand der Deutschen Diabetes-Hilfe Dr. Jens Kröger erklärt, wie sich das Risiko für Folge-Erkrankungen reduzieren lässt**

M

it einer chronischen Krankheit zu leben

ist eine tägliche Herausforderung. Vor allem, wenn es sich um Typ-2-Diabetes handelt. Eine Erkrankung des Stoffwechsels, bei der das körpereigene Hormon Insulin nicht mehr richtig aufgenommen und verwertet werden kann und der Blutzuckerspiegel permanent erhöht ist. →

**NERVEN**

Jeder Dritte bekommt eine diabetische Neuropathie – geschädigte Nerven, die zu Taubheitsgefühlen an den Füßen, Beinen und Händen führen können

## HAUT

Bis zu 80 Prozent der Diabetiker haben Hautprobleme und sind anfälliger für Hautinfektionen

Diabetes kann auch die Beweglichkeit der Hände einschränken

## FÜSSE

Das diabetische Fußsyndrom ist eine der häufigsten Folge-Erkrankungen. Es kommt zu Gewebeschäden und Wunden

Zuckergehalt schädigt im Körper vor allem die Blutgefäße und Nervenzellen. Taubheitsgefühle in Füßen und Händen (medizinisch: Neuropathie) sind erste und häufigste Begleitsymptome. Zudem können sich Ablagerungen in den Blutgefäßwänden bilden und diese verengen.

### Müdigkeit und Schlappeit

Dadurch bekommen lebenswichtige Organe wie Augen und Herz zu wenig Blut und Sauerstoff – sie funktionieren nicht mehr richtig. Als Folge werden die Augen schlechter und es kommt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Durchblutungs-Störungen am Herzen oder Bluthochdruck.

Wenn ein konstant erhöhter Blutzucker falsch oder gar nicht behandelt wird, schwächt dies auch das Immunsystem, erhöht das Risiko für Hautreizungen und erschwert die Wundheilung. Zudem können Magen-Darm-Beschwerden auftreten sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr aufgrund trockener Schleimhäute. Bei den Männern wiederum sind Potenzstörungen möglich.

Umso wichtiger ist es, die Zuckerkrankheit frühzeitig zu erkennen. „Im Schnitt dauert es sechs bis acht Jahre, bis ein Typ-2-Diabetes überhaupt diagnostiziert wird“, sagt Dr. Jens Kröger. Als Vorsitzender der Deutschen Diabetes-Hilfe rät er dazu, unverzüglich zum Arzt zu

gehen, wenn sich erste Anzeichen der Krankheit zeigen – wie etwa:

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Starkes Durstgefühl
- Häufiger Harndrang
- Schwindel
- Konzentrationsprobleme.

Im Frühstadium, beim sogenannten Prä-Diabetes, lässt sich mit einem gesunden Lebensstil hinauszögern oder sogar ganz verhindern, dass sich der chronische Typ 2 entwickelt.

Sport sowie ballaststoff- und nährstoffreiches Essen sind aber auch wichtig, wenn Diabetes bereits besteht, um die Dosis des Insulins oder anderer Medikamente niedrig zu halten und das Risiko für Folge-Erkrankungen zu minimieren. Wer Typ-2-Diabetes und bereits Nervenschädigungen an den Füßen hat („diabetischer Fuß“), sollte sich zudem regelmäßig bei der medizinischen Fußpflege behandeln lassen.

→ „Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten im ersten Schritt immer auf ihren Lebensstil achten. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung ist die Basis einer erfolgreichen Therapie“, erklärt der Diabetologe Dr. Jens Kröger. „Reichen diese Maßnahmen nicht aus, müssen zusätzlich Medikamente eingenommen oder als letzter Schritt Insulin gespritzt werden.“ Zudem sollten Betroffene ihre Blutzuckerwerte regelmäßig beim Arzt prüfen lassen.

### Die Nerven trifft es zuerst

Diabetes-Patienten sind also rund um die Uhr dazu angehalten, diszipliniert und eigenverantwortlich zu leben. „Das fällt bestimmt nicht immer leicht und es gibt sicher immer mal wieder Phasen, wo es nicht läuft“, räumt Dr. Kröger ein. Doch wenn Patienten die Krankheit ignorieren, können die Konsequenzen gravierend sein. Denn ein konstant hoher

### Check-up 35

Bei dieser Untersuchung (alle 3 Jahre Kassenleistung) prüfen Hausärzte auch den Blutzuckerwert – wichtig, um Diabetes früh zu erkennen

# „Wir haben viele Möglichkeiten, Menschen mit Diabetes gut zu behandeln“



Dr. Jens Kröger, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie am Zentrum für digitale Diabetologie Hamburg

Welches die Auslöser von Diabetes vom Typ 2 sind? „Die Stoffwechselerkrankung ist vererbbar, daher sind vor allem Menschen gefährdet, deren Mutter oder Vater bereits betroffen ist“, erklärt Dr. Kröger. Zu den Risikofaktoren gehören auch:

- Rauchen und Alkohol
- Sehr fette und zuckerhaltige Ernährung
- Übergewicht
- Zu wenig Bewegung.

## Arzt und Patient als Team

Typ-2-Diabetes tritt zwar auch bereits in jungen Jahren auf, meist jedoch in der zweiten Lebenshälfte – bei Männern im Schnitt mit 61 Jahren, bei Frauen zwei Jahre später.

Ein Leben mit Diabetes ist herausfordernd, doch moderne, gut verträgliche Medikamente und digitale Messgeräte erleichtern den Alltag, wie Dr. Jens Kröger bestätigt: „Wir haben heute viele Möglichkeiten, Menschen mit Diabetes gut zu behandeln und das Risiko für Folgeschäden zu minimieren. Das klappt am besten, wenn die Erkrankung früh erkannt wird und Ärzte zusammen mit dem Patienten individuell entscheiden, welche Therapieform die beste ist.“ ←

*Kathrin Rothfischer*

## LUNGE

Es kommt öfter zu Atemwegs-Beschwerden wie Asthma

## BAUCH

Der ständig erhöhte Blutzuckerspiegel fördert Übergewicht