

# Weltdiabetestag

## Diabetes

### Welche Arten von Diabetes gibt es?

Der Begriff "Diabetes mellitus" fasst verschiedene Störungen des Kohlenhydrat-Stoffwechsels zusammen, die durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet sind. Die beiden bekanntesten Formen sind Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2.

Am häufigsten tritt Diabetes Typ 2 (mehr als 90 Prozent) und Diabetes Typ 1 (etwa 5 Prozent) auf. Die Bezeichnung "Diabetes Typ 3" wird für mehrere Diabetes-Formen verwendet, die unterschiedliche Ursachen haben. Dazu gehören beispielsweise die Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, Infektionen oder Chemikalien. Der sogenannte Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes ist Diabetes Typ 4.

Diabetes Typ 1 bis Typ 4 teilt ein, woraus der Diabetes entstanden ist. Eine weitere, internationale Einteilung der WHO sagt aus, wie Menschen behandelt werden müssen:

- **ND** - Non-Diabetic; Nicht-Diabetiker
- **IGT** - Impaired glucose tolerance; Gestörte Glucosetoleranz
  - Menschen, bei denen der Blutzuckerspiegel ab und zu zu hoch ist und die eine Basistherapie erhalten.
- **NIR** - Non Insulin requiring; Kein Insulinbedarf
  - Wenn die Basistherapie nicht mehr ausreicht, um einen zufriedenstellenden Blutzuckerspiegel zu erreichen, erhalten diese Menschen Tabletten.
- **IRC** - Insulin requiring for control; Insulinbedarf zur Unterstützung
  - Diese Menschen haben noch eigenproduziertes Insulin, müssen sich jedoch etwas Insulin dazuspritzen, um ihre Bauchspeicheldrüse zu unterstützen.
- **IRS** - Insulin requiring for survival; Insulinbedarf zum Überleben
  - Bei diesen Menschen reicht das eigene Insulin nicht mehr aus, um zu überleben. Sie müssen sich permanent Insulin spritzen.

- In Deutschland gibt es aktuell mehr als 7 Millionen Menschen mit Diabetes. Dies ist eine Steigerung um 38 Prozent seit 1998. Altersbereinigt beträgt die Steigerung immer noch 24 Prozent.
- Pro Jahr kommen mehr als 500.000 Neuerkrankungen hinzu. Das entspricht etwa 1500 Neuerkrankungen pro Tag.
- Dunkelziffer: Von den 7 Millionen Menschen mit Diabetes wissen mindestens zwei Millionen noch nicht von ihrer Erkrankung.
- Bei etwa 6,9 Millionen der Betroffenen liegt ein Typ-2-Diabetes vor.
- In Deutschland liegt das mittlere Alter bei Typ-2-Diabetes-Diagnose derzeit bei 61 Jahren bei Männern und 63 Jahren bei Frauen.
- 340.000 Menschen in Deutschland haben Diabetes Typ 1. Etwa 32.000 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren sind davon betroffen.

## Was ist Diabetes Typ 1?

**Diabetes Typ 1** tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen (Beta- Zellen): Es entsteht ein „**absoluter Insulinmangel**“.

Er führt zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zu einer Unterversorgung der Körperzellen. Aus diesem Grund benötigen Menschen mit Diabetes Typ 1 eine lebenslange Therapie mit Insulin-Injektionen. Dabei sollte die Ernährung auf die Insulindosierung abgestimmt sein, um Blutzuckerschwankungen vorzubeugen. Mithilfe von Broteinheiten (BE) können Betroffene errechnen, wie viel Insulin sie spritzen müssen, damit der Blutzucker bis zur nächsten Hauptmahlzeit wieder im angestrebten Bereich liegt.

## Symptome bei Diabetes Typ 1

Meist tritt Diabetes Typ 1 in jüngeren Lebensjahren auf. Er beginnt größtenteils abrupt, mit plötzlich einsetzenden Beschwerden und Symptomen:

- häufiges Wasserlassen
- ungewollter Gewichtsverlust
- Schwächegefühl
- Leistungsminderung
- Müdigkeit
- Schwindel usw.

15–25 % der schweren Stoffwechsellentgleisungen (bis zu Bewusstseinsverlust gehend, ketyzidotisch) stehen als Manifestationskoma am Beginn der Krankheit [Johnson et al. 1980 EK III].

## Was ist Diabetes Typ 2?

**Diabetes Typ 2** tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf. Hierbei besteht ein „**relativer Insulinmangel**“. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Die Bauchspeicheldrüse versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. Sehr häufig können Menschen mit Diabetes Typ 2 zunächst mit einer Ernährungsumstellung allein oder aber in einer Kombination mit Tabletten behandelt werden. Im Krankheitsverlauf vermindert sich aber die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse, wodurch auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Insulinmangel weiter fortschreitet. Der dadurch veränderte Stoffwechsel muss dann ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden.

### **Ursachen eines Typ-2-Diabetes sind:**

- eine entsprechende genetische Disposition,
- häufig verbunden mit starkem Übergewicht (Adipositas)
- und zu wenig körperliche Bewegung.
- Auch erhöhte Blutfettwerte sowie Bluthochdruck gehen oft mit einem Prädiabetes oder Diabetes einher (Metabolisches Syndrom).

Sehr häufig können Menschen mit Diabetes Typ 2 mit einer Ernährungsumstellung allein oder aber in einer Kombination mit Tabletten behandelt werden. Bei zunehmender Krankheitsdauer müssen allerdings auch Typ-2-Diabetiker mit einem Fortschreiten des Insulinmangels rechnen. Der dadurch veränderte Stoffwechsel muss dann ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden.

### **Symptome bei Diabetes Typ 2**

Häufig erkennen Ärzte Diabetes Typ 2 durch Zufall. Denn der Beginn der Stoffwechselerkrankung ist schleichend und ohne Symptome.

- Häufig: Müdigkeit/Schläppheit, Infektionen
- Bei der Diagnose liegen meist bereits diabetische Folgeerkrankungen vor.
- Klassische Symptome wie z. B. häufiges Wasserlassen oder Durstgefühl sind eher selten.

Die fehlenden Symptome sind auch ein Grund, warum Diabetes Typ 2 im Durchschnitt erst acht bis zehn Jahr nach Ausbruch der Krankheit diagnostiziert wird.

Hier können Sie einen Diabetes Risikotest machen:

<https://www.diabetesde.org/risikotest>

Weitere Informationen unter:

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)