

	TYP-1-DIABETES	TYP-2-DIABETES
Auftreten/Beginn	Akut bis subakut	Meist schleichend
Symptome	Durst mit reichlichem Trinken, große Mengen an Urin (auch nachts), massiver Gewichtsverlust, Müdigkeit, hohe Blutzuckerwerte, Zuckerausscheidung im Urin und Ketoazidose (Stoffwechsellentgleisung).	Häufig keine Beschwerden, seltener kommt es zu schweren Stoffwechsellentgleisungen. Häufiger sind schwere Veränderungen an den großen und kleinen Blutgefäßen sowie Nervenschäden zu beobachten, die anfangs aber symptomlos sind und von den Betroffenen oft unbemerkt bleiben.
Körpergewicht	Meist ist eine deutliche Gewichtsabnahme innerhalb kurzer Zeit zu beobachten.	Sehr häufig sind die Betroffenen übergewichtig – da das Insulin in der Regel nur leicht vermindert bis vermehrt im Blut vorhanden ist, haben die Patienten Heißhunger. Dies fördert den Fettaufbau und das Übergewicht und führt wiederum zu einer Insulinresistenz und verminderten Aufnahme von Zucker in die Zellen.
Insulinsekretion	Vermindert bis fehlend	Subnormal bis hoch, qualitativ aber immer gestört
Insulinresistenz	Keine oder nur gering	Oft ausgeprägt
Familiäre Häufung	Gering	Hoch (bei eineiigen Zwillingen über 90 Prozent)
Stoffwechsel	Labil	Stabil
Behandlung	Lebenslange Insulintherapie, gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität.	Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung und Bewegung.

Die Diagnose des Diabetes mellitus: einfach und schnell

Das wichtigste Symptom des Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel. Dieser lässt sich leicht vom Arzt feststellen. Trotzdem wird die Diagnose Typ-2-Diabetes mellitus oft erst sehr spät gestellt, da die Erkrankung weniger drastisch verläuft als der Typ-1-Diabetes. Die Symptome sind anfangs unspezifisch und werden von den Betroffenen nicht eindeutig erkannt, der Verlauf ist schleichend. Dabei ist ein Selbsttest ganz einfach, denn in vielen Apotheken werden Blutzuckermessungen angeboten. Sinnvoll ist es, bei Verdachtsmomenten auf Diabetes auch zu prüfen, ob Traubenzucker mit dem Urin ausgeschieden wird. Harnzucker-teststreifen gibt es preiswert in jeder Apotheke. Ergänzend sollte in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden. Dieser kann die Diagnose eindeutig stellen.



Zur sicheren Diagnose wird ein Traubenzuckerbelastungstest durchgeführt.

Ihren Blutzucker können Sie ganz einfach selbst messen.



Die Diagnose Diabetes mellitus wird sicher gestellt, wenn ein spontan gemessener Blutzuckerspiegel oberhalb 200 mg/dl liegt. In der Regel wird zur sicheren Diagnose ein Traubenzuckerbelastungstest (Glukose-Toleranz-Test OGGT) durchgeführt.

Typische Symptome eines unbehandelten oder schlecht eingestellten Typ-2-Diabetes sind:

- Starker Durst
- Harndrang (auch nachts) mit großer Harnproduktion
- Schlecht heilende Wunden
- Neigung zu Infektionen
- Hautjucken (auch im Genitalbereich)
- Erhöhter Blutzucker
- Urinzuckerausscheidung
- Schlechtes Allgemeinbefinden
- Leistungsminderung
- Sehschwankungen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Impotenz

Die Krankheiten, die den Diabetes mellitus begleiten

Fast alle Typ-2-Diabetiker sind durch Übergewicht und Bewegungsmangel sozusagen am ganzen Körper krank. Insbesondere sind die Erkrankungen des sogenannten metabolischen Syndroms – Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen – häufig festzustellen.

Eine Studie konnte zeigen, dass die optimale Einstellung des Blutdrucks die Wahrscheinlichkeit, Folgekomplikationen des Diabetes zu entwickeln, mindestens genauso vermindert wie die optimale Blutzuckereinstellung. Daher sollten Sie auch den Blut-



Diabetiker sollten auch ihren Blutdruck regelmäßig dokumentieren.

druck selbst bestimmen und die gemessenen Werte protokollieren. Entsprechende Tagebücher oder Tabellen können dann beim Arztbesuch vorgelegt werden.

Bluthochdruck bekämpfen bedeutet in erster Linie den Abbau von Übergewicht. Außerdem ist es wichtig, dass Sie nicht zu viel Salz essen. Noch wichtiger und effektiver als eine salzarme Kost ist eine reichliche Kaliumzufuhr über Gemüse und Obst. Außerdem hat Magnesium blutdrucksenkende Effekte. Dies trifft auch für Omega-3-Fettsäuren zu, z. B. in Form von Fischölkapseln aus der Apotheke. In der Regel ist eine Dosis von 500 bis 1000 mg Fischöl ausreichend. Zudem senken die in Fischöl reichlich vorkommenden Omega-3-Fettsäuren den Triglyzerid-Spiegel und verbessern die Blutfließeigenschaften; sie haben auch eine positive Wirkung auf die Nieren des Diabetikers.

Eine optimale Einstellung des Blutdrucks vermindert die Wahrscheinlichkeit, Folgekomplikationen zu entwickeln.



Blutdruckwerte im Überblick

BLUTDRUCK (mm/HG)	SYSTOLISCH	DIASTOLISCH
optimal	unter 130	unter 80
normal	unter 130	unter 85
hochnormal	130 bis 139	80 bis 89
Hypertonie Stadium 1	140 bis 159	90 bis 99
Hypertonie Stadium 2	160 bis 179	100 bis 109
Hypertonie Stadium 3	über 180	über 110

Diabetes mellitus ist die häufigste Ursache für eine sekundäre Fettstoffwechselstörung. Das trifft insbesondere für Typ-2-Diabetiker zu, aber auch Typ-1-Diabetiker haben oftmals ungünstig veränderte Blutfettwerte. Um eine Fettstoffwechselstörung zu bekämpfen, muss man den Cholesterinwert im Blut senken. Das Cholesterin lässt sich durch eine Veränderung der Fettzufuhr (siehe auch Seite 38) einstellen. Viel wichtiger ist jedoch die regelmäßige körperliche Aktivität. Das ist nämlich der beste Weg, das gute Cholesterin (HDL) zu erhöhen. Die Einschränkung des Nahrungscholesterins ist jedoch in der Regel wenig Erfolg versprechend, da die meisten Menschen darauf nicht mit einer Absenkung des Cholesterins im Blut reagieren.

Diabetiker leiden außerdem besonders häufig unter einer Fettleber. Das ist insbesondere auf die erhöhten Blutzuckerwerte und die eingeschränkte Blutzuckerverwertung zurückzuführen. Zudem bildet die Leber von Diabetikern insbesondere in der Nacht größere Zuckermengen, die bei schlechter Insulinwirkung zu Fett umgebaut und in den Leberzellen eingelagert werden. Und: Diabetiker nehmen über diätetische Spezialprodukte und Getränke oftmals viel Fruchtzucker (Fruktose) auf. Fruchtzucker ist häufig für die Entstehung einer Fettstoffwechselstörung und auch die Ausbildung einer Fettleber verantwortlich. Beim Vorliegen einer