

Sven-David Müller

Die 50 besten

Blutzucker- Killer



■ Blutzucker erfolgreich
senken ohne Pillen



TRIAS

durch eine Geschmacksprobe des Urins gestellt. Diese Methode war noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts üblich.

Unbehandelt führt der Diabetes mellitus aber nicht nur zu einer Hyperglykämie. Neben dem Kohlenhydrat-Stoffwechsel sind auch der Fett- und der Proteinstoffwechsel beeinflusst. Das heißt, dass bei Diabetikern die Verstoffwechslung von Zucker (Kohlenhydraten), Eiweißen (Proteinen) und Fetten (Lipiden) gestört ist. Diabetiker leiden also unter krankhaften Veränderungen des Gesamtstoffwechsels. Je besser die Blutzuckereinstellung, desto weniger krankhafte Veränderungen treten im Stoffwechsel auf. Dadurch wird der Organismus weniger geschädigt und diabetesbedingte Folgekrankheiten treten vermindert auf. Eine gute Blutzuckereinstellung bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nahe der Norm liegt.

Wie Diabetes mellitus entsteht

Das Hauptsymptom des Diabetes mellitus ist der erhöhte Blutzuckerspiegel. Bei gesunden Menschen übersteigt der Blutzuckerspiegel normalerweise die Grenze von 126 mg/dl nicht. Nur bei Diabetikern kommt es – ohne entsprechende Behandlung – zu erhöhten Blutzuckerwerten. Der Typ-2-Diabetes mellitus ist vorwiegend auf eine Insulinresistenz und eine zu spät einsetzende Insulinausschüttung nach den Mahlzeiten zurückzuführen. Durch Über- und Fehlernährung, Bewegungsmangel und genetische Faktoren haben Menschen, die einen Typ-2-Diabetes mellitus entwickeln, einen erhöhten Insulinspiegel im Blut – gleichzeitig wirkt dieses Insulin jedoch nicht optimal. Insbesondere die normalerweise direkt nach dem Essen von Kohlenhydraten einsetzende Insulinproduktion erfolgt erst verzögert und dann auch in übermäßigem

Umfang. Auf die nicht bedarfsgerechte Insulinproduktion und den dadurch erhöhten Blutzuckerspiegel, reagiert der Körper – besonders wenn ein Bewegungsmangel und genetische Faktoren vorliegen – mit einer Insulinresistenz. Das heißt, dass die Insulinrezeptoren, die sich an der Oberfläche der Zellen des Körpers befinden und dort Insulin in die Körperzellen bringen sollen, dies nicht optimal erfüllen können. Außerdem nimmt auch die Zahl der Insulinrezeptoren ab. Strukturell verändern sich die Rezeptoren. Durch diese Prozesse kann der Blutzuckerspiegel immer weniger gesenkt werden und die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse werden immer mehr überlastet.

Der Diabetes mellitus geht aus einer gestörten Glukosetoleranz hervor und benötigt oft Jahrzehnte, bis er ausbricht und diagnostiziert wird. Frauen erkranken häufiger an Typ-2-

Diabetes als Männer. Die Erkrankungshäufigkeit nimmt mit dem Lebensalter zu. Rund eine Hälfte der Menschen oberhalb des 70sten Lebensjahres hat erhöhte Blutzuckerwerte. Insgesamt leiden 5 bis 8 Prozent der Bevölkerung an Typ-2-Diabetes mellitus und die Zahlen steigen immer weiter an. Mit der Ausprägung des Übergewichts steigt die Wahrscheinlichkeit, einen Typ-2-Diabetes mellitus zu entwickeln. Die Zahl der Typ-2-Diabetiker wird von 135 Millionen Patienten nach Expertenschätzung auf 300 Millionen im Jahr 2025 ansteigen. Die diabetesbedingten Kosten sind vom Krankenkassen-System kaum noch zu tragen.

Diabetes mellitus oder Blutzuckerkrankheit kann man grob in Typ 1 (früher auch als juveniler Diabetes bezeichnet) und Typ 2 einteilen. Typ 1 ist insulinabhängig, was bedeutet, dass ab dem Zeitpunkt der Diagnosestellung lebenslang Insulin zugeführt

(injiziert) werden muss, um den Blutzucker zu kontrollieren. Diese Form des Diabetes mellitus ist selten. Es leben in Deutschland nicht mehr Typ-1-Diabetiker als Patienten, die unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen leiden. Diese Form des Diabetes hat die Ursache in einer nicht funktionierenden Bauchspeicheldrüse (Pankreas), die für die Produktion des Insulins verantwortlich ist. Das Peptidhormon Insulin wird in den Beta-Zellen der Langerhans'schen Inseln des Pankreas produziert. Beim Typ-1-Diabetes kommt es zur raschen Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen mit der Folge eines Diabetes mellitus. Die Zerstörung der Bauchspeicheldrüse hat ihre Ursache in einer Autoimmunerkrankung, in der die Zellen der Bauchspeicheldrüse vom eigenen Immunsystem angegriffen werden.

Die Ursache, warum es zu dieser Autoimmunerkrankung kommt, ist nicht klar,