



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

D I A B E T E S



Allgemeines:

Der menschliche Körper kann sich an die täglichen Anforderungen gut anpassen. Je nach Lebensalter und körperlicher Aktivität stellt er uns aus den Nahrungsmitteln die notwendige Energie bereit. Wenn wir uns ausruhen, brauchen wir weniger Energie. Wenn wir uns anstrengen, benötigen wir entsprechend mehr. Diese Energie beziehen wir aus unseren Nahrungsmitteln. Der Körper spaltet die Nahrung in ihre Einzelbestandteile. Die Kohlenhydrate werden in Traubenzucker (Glucose) aufgespalten und gelangen in dieser

Form ins Blut. Die Glucose wird dann vom Blutstrom in jeden Winkel des Körpers transportiert, um dort Energie zu liefern.

Insulin:

Die Glucose kann allerdings nur mit Hilfe eines besonderen Mechanismus in die Zelle hineingelangen. In den Zellen gibt es spezielle Türen, für die es auch einen bestimmten Schlüssel gibt. Dieser Schlüssel ist das körpereigene Hormon **Insulin**.

Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und wird je nach Gehalt an Traubenzucker im Blut ausgeschüttet. Ist viel Traubenzucker vorhanden, gibt die Bauchspeicheldrüse viel Insulin ab. Schliesslich werden auch viele Schlüssel gebraucht, um die Türen in den Zellen zu öffnen. So wird verhindert, dass zuviel Zucker im Blut vorhanden ist.

Diabetes mellitus:

Diabetes bedeutet ‚durchlaufen‘ und mellitus ‚mit Honig versüsst‘. Das heisst, der Urin ist süss, weil Zucker im Urin ausgeschieden wird. Dies passiert dann, wenn zuviel Zucker im Blut ist. Wie bei einem Überlauf wird der Überschuss an Zucker in den Nieren in den Urin ausgeschieden. Wie kann es also passieren, dass zuviel Zucker im Blut ist? Dies ist die Folge, wenn zu wenig oder gar kein Insulin vorhanden ist oder aber der Schlüssel nicht mehr passt. So bleiben die Zelltüren verschlossen. In diesem Fall spricht man von einem Diabetes mellitus oder kurz **Zuckerkrankheit**. In der Schweiz leiden rund 300'000 Personen unter dieser Krankheit. Man unterscheidet zwei Haupttypen von Diabetes, die sich folgendermassen unterscheiden:

Diabetes Typ 1:

Bei rund 5% der Erkrankten beginnt die Zuckerkrankheit bereits in der Jugend. Die Typ 1-Diabetiker haben einen zu hohen Blutzuckerspiegel, weil die Bauchspeicheldrüse kein oder nur zu wenig Insulin produzieren kann. Das heisst, es sind keine Schlüssel vorhanden. Die Glucose kann so nicht in die Zellen transportiert werden, der Blutzuckerspiegel steigt an. Um diese körpereigene Fehlfunktion zu regulieren, müssen Typ 1 Diabetiker von Beginn ihrer Krankheit ihr Leben lang Insulin künstlich ersetzen und somit Insulin spritzen.

Diabetes Typ 2:

Dieser Typ Diabetes wird auch als **Altersdiabetes** bezeichnet. Die Bauchspeicheldrüse produziert eigentlich noch genügend Insulin oder sogar zuviel. Aber die Zellen können mit dem Schlüssel nichts mehr anfangen, da sich die Schlösser verändert haben. Diese Unempfindlichkeit gegen Insulin bezeichnet man auch als Insulin-Resistenz. Da auch hier die Glucose nicht von den Zellen

aufgenommen werden kann, steigt der Blutzuckerspiegel an. Der Körper merkt diesen hohen Blutzuckerspiegel und produziert in der Folge noch mehr Insulin. Häufig gelingt es durch eine Gewichtsreduktion die Blutzucker- und auch die Cholesterinwerte deutlich zu verbessern. Wenn dies nicht gelingt, sind Medikamente erforderlich. Diese helfen den Zellen, den Zucker und das Insulin besser zu verwerten. Wenn der Körper über längere Zeit zuviel Insulin gebildet hat, ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und kann nicht mehr die erforderliche Menge Insulin herstellen. In diesen Fällen braucht es Medikamente, die zur Bildung von Insulin beitragen. In schweren Fällen kann sogar eine Therapie mit Insulin erforderlich werden.

Folgen von hohen Zucker- und Insulinspiegeln im Blut:

Die überhöhten Blutzuckerspiegel bergen gesundheitliche Risiken wie Nierenversagen, Sehstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und offene Extremitäten (Füsse und Beine). Zusätzlich steigt die Gefahr von Gefässerkrankungen, zum Beispiel Arterienverkalkungen.

Bei hohen Insulinwerten entwickeln sich häufig ein hoher Blutdruck, hohe Fettspiegel und auch hohe Cholesterinwerte. Ausserdem kann das Hungergefühl gesteigert werden, was das Übergewicht noch weiter steigert. Dieser Teufelskreis wird als **„metabolisches Syndrom“** bezeichnet.

Massnahmen:

Bei Typ 2 Diabetikern ist das Schloss verändert, dass der Schlüssel ‚Insulin‘ nicht mehr passt. Bewegung und Gewichtsreduktion helfen dem Körper, die Schlösser wieder richtig zu bilden.

Gesunde Ernährung ist hier das Stichwort. Das heisst nicht, dass man auf alles Leckere verzichten muss. Ganz im Gegenteil! Diabetes-Experten empfehlen heute lediglich eine ausgewogene

Zusammenstellung der Nahrung. Brot, Obst und Gemüse sind gesunde Lebensmittel und sollten den Hauptteil der Nahrung ausmachen, während Süssigkeiten, Butter, Fleisch und fetter Fisch eher in den Hintergrund treten sollten. Die wichtigsten Risikofaktoren wie

Rauchen und Übergewicht können also direkt vom Betroffenen angepackt werden. Doch dafür braucht es eine Unterstützung. Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Zur Vorbeugung von Fusschäden ist auch eine korrekte Fusspflege notwendig. Beugen Sie kleinen Verletzungen vor und tragen Sie gutes Schuhwerk (breite Schuhe ohne Druckstellen).

Ebenfalls wichtig ist die Selbstkontrolle der Blut- und Urinzuckerwerte, allenfalls auch des Blutdruckes.

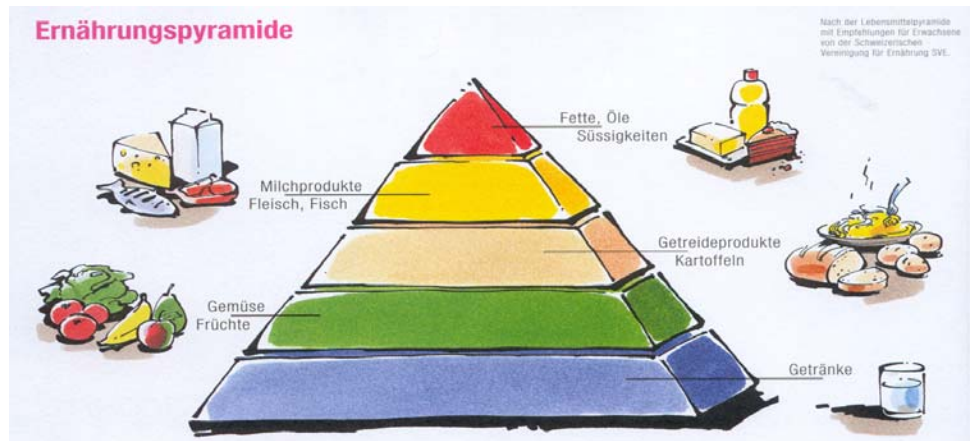
Links für weitere Informationen:

<http://www.diabetes-forum.com> (Allgemeine Informationen zu Diabetes)

<http://www.sve.org> (Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVL)

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.



Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss