



## Diabetes-Risiko-Check



In Deutschland haben heute 4–5 % der Bevölkerung Diabetes. Diabetes ist demnach eine Volkskrankheit. Volkstümlich bezeichnet man den Diabetes mellitus als „Zuckerkrankheit“.

### Was ist Diabetes?

Der Begriff „Diabetes mellitus“ bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Das weist auf ein seit Jahrhunderten bekanntes Anzeichen dieser Erkrankung hin: die Zuckerausscheidung im Urin bei **erhöhten Blutzuckerwerten**. Diesen liegt eine Stoffwechselstörung zugrunde, die hauptsächlich die Blutzuckerregulation betrifft.

Nur 10% aller Diabetiker haben einen Typ-1-Diabetes (auch jugendlicher Diabetes genannt). Der Erkrankungsbeginn erfolgt meist vor dem 40. Lebensjahr. Bei dieser Diabetesform liegt nach kurzer Zeit ein (fast) **völliger Insulinmangel** vor. Der Ausbruch dieser Erkrankung hat nichts mit falscher Ernährung zu tun.

Demgegenüber sind (oder waren) die meisten Typ-2-Diabetiker (auch Altersdiabetiker genannt) übergewichtig. Bei ihnen besteht ein **relativer Insulinmangel**: es wird zwar noch Insulin produziert, aber es kann nicht richtig wirken.

Gelingt dem Typ-2-Diabetiker die Gewichtsabnahme, kann er oft das Spritzen von Insulin vermeiden. Das Insulin wirkt nun wieder. Auch mehr körperliche Bewegung verbessert die Insulinwirkung. Produziert die **Bauchspeicheldrüse** durch jahrelange Überforderung tatsächlich weniger Insulin, muss auch der Typ-2-Diabetiker Insulin spritzen. Der Einsatz von blutzuckersenkenden Tabletten, die die Insulinproduktion anregen sollen, ist für eine gewisse Zeit möglich.

**Die wichtigste Behandlung des Typ-1-Diabetikers ist die Zufuhr des fehlenden Insulins.**

**Die wichtigste Behandlung des übergewichtigen Typ-2-Diabetikers ist die Gewichtsabnahme und die körperliche Bewegung.**

### Wie erkennt man Diabetes?

Bei Insulinmangel des Körpers steigen die Blutzuckerwerte an und es entstehen charakteristische Anzeichen (Symptome). Sie können nicht nur bei neu entdecktem Diabetes auftreten, sondern sind auch typisch bei **schlecht eingestelltem Blutzucker**. Im Folgenden sind die wichtigsten Symptome aufgeführt. Es müssen aber nicht alle Anzeichen bei jedem Diabetiker auftreten.



### **Anzeichen hoher Blutzuckerwerte:**

Durst, Ausscheiden großer Harnmengen, Müdigkeit, Mattigkeit, Schlappeheit, Lustlosigkeit, Sehstörungen, Entzündungen der Haut, Juckreiz, Wadenkrämpfe, Harnwegsinfekte, Infektionen an den Geschlechtsorganen, schlecht heilende Wunden und Gewichtsverlust.

**Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt ein manifester Diabetes mellitus vor, wenn der Nüchtern-Blutzuckerwert über 120 mg/dl liegt.**

### **Welche gesundheitlichen Risiken sind mit Diabetes verbunden?**

Herzinfarkt und Schlaganfall sind heute mit ca. 80 % die häufigsten Todesursachen bei Diabetikern. Das Schlaganfallrisiko ist bei Diabetikern um das zwei- bis fünffache erhöht. Hinzu kommt, dass die Prognose des Schlaganfalls bei Diabetikern deutlich ungünstiger ist, als bei Stoffwechselgesunden.

### **Jeder Diabetiker ist ein Hochrisiko-Patient!**

Studien haben gezeigt, dass das Risiko mit der Höhe des Blutzucker- bzw. HbA1c-Wertes ansteigt.

### **Was ist der HbA1c-Wert?**

Der HbA1c-Wert ist das Blutzuckergedächtnis. Er gibt etwa den Blutzuckerwert der letzten 8–12 Wochen wieder.

### **Wie kann die Entstehung eines Typ-2-Diabetes frühzeitig erfasst werden?**

Um die Entstehung eines Typ-2-Diabetes möglichst frühzeitig erfassen zu können, reicht die Bestimmung des Nüchternblutzuckers bzw. des HbA1c-Wertes nicht aus. Vielmehr sollten bei Patienten mit einem metabolischen Syndrom (Näheres hierzu finden Sie in unserer Patienteninformation „Metabolisches Syndrom“) Blutzuckerbestimmungen 2 h nach dem Essen (postprandial) oder ein oraler Glucosetoleranztest mit 75 g Glucose einmal jährlich durchgeführt werden. Eine gestörte Glucosetoleranz liegt dann vor, wenn der Wert nach zwei Stunden zwischen 140 und 200 mg/dl liegt. Wird nach zwei Stunden ein Wert > 200 mg/dl gemessen, so handelt es sich bereits um einen manifesten Diabetes.



Wenn Sie im Rahmen Ihrer persönlichen Vorsorge ein beginnendes Diabetesrisiko ausschließen wollen, können Sie dieses durch die regelmäßige Bestimmung eines „Diabetes-Risiko-Profiles“ erreichen.

Ein Diabetes-Risiko-Check als individuelle Gesundheitsleistung, bestehend aus:

- Blutzucker ( 2 Stunden nach dem Essen)
- HbA<sub>1c</sub>

erhalten Sie für **16,09 €**.

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.