



Diabetes mellitus

Was ist ein Diabetes mellitus Typ 1:

Der Diabetes mellitus Typ 1 betrifft die Patienten, die kein Eigeninsulin mehr besitzen. Die Krankheit beginnt meist vor dem 40. Lebensjahr. Die meist schlanken Patienten müssen von Beginn an Insulin spritzen, d.h. sie sind „insulinabhängig“.

Was ist ein Diabetes mellitus Typ 2:

Der Patient hat z.T. noch genügend Eigeninsulin, aber es wirkt zu schwach und wird daher vermehrt verbraucht. Nach einigen Jahren erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse durch die ständige Insulinüberproduktion. Dann wird der Patient insulinpflichtig. Der Betroffene hat oft durch gezielte Eigentherapie über Jahre die Möglichkeit, diesen Prozess zu verbessern und damit die Entwicklung der Insulinerschöpfung aufzuhalten.

Normale Blutzuckerwerte bei einem gesunden Menschen: 3,5 – 5,5 mmol/l

Allgemeine Zielwerte in der Therapie, die individuell abweichen können:

- Vor dem Essen 5-7 mmol/l
- 2 Std. nach dem Essen unter 8 mmol/l

Überzuckerung (Hyperglykämie) schleichend!

Ursachen:

- Infektionen (z.B. Erkältungen), Stress, Ärger, falsche Ernährung, Bewegungsmangel
- Gewichtszunahme
- Medikamente z.B. Cortison
- Erbanlage

Symptome:

Durst, vermehrtes Wasserlassen, Müdigkeit, Mattigkeit, Muskelschwäche, Gewichtsverlust, Sehstörungen, häufige Entzündungen der Harnwege (Brennen beim Wasserlassen, häufiges Wasserlassen kleiner Mengen)

Vorstadium zum Zuckerkoma: sehr schlechter Mundgeruch (Acetongeruch), Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Verwirrtheit

Unterzuckerung (Hypoglykämie) akut!

Ursachen:

- zu viel Insulin gespritzt bzw. blutzuckersenkende Medikamente genommen
- zu wenig Kohlenhydrate gegessen (Suppe?)
- Erbrechen, Durchfall
- mehr Bewegung als üblich
- Alkohol getrunken (Unterzuckerungsgefahr bis zu 16h nach Genuss)

Symptome:

Schweißausbruch, Nervosität, Unruhe, Angst, Zittern, Herzrasen, Heißhunger, Kribbeln in den Lippen

Was müssen sie tun?

- Sofort Traubenzucker einnehmen z.B. 4 Plättchen Dextroenergen, flüssigen Traubenzucker (Jubin), 2 Esslöffel Traubenzucker in Flüssigkeit aufgelöst trinken oder 0,33 l Cola trinken, Saft, KH, welche sie schnell erreichen können
- Zusätzlich 1-2 BE essen, die langsam aufgenommen werden z.B. eine Scheibe Brot oder 1 Banane
- **Gleichzeitig:** Angehörige, Freunde oder Kollegen informieren, notfalls einen Arzt
- **Immer Diabetikerausweis bei sich tragen!**

Kontrollen sind mindestens 1x/Quartal beim Hausarzt oder Diabetologen

erforderlich: benötigt werden...

- Gewicht, Blutdruck, HbA1c

mindestens 1x/ Jahr:

- Fußuntersuchung, Augenarztvorstellung mit Pupillenerweiterung, Laboruntersuchung der Blutfettwerte, Harnsäure Nieren- und Leberwerte, Urinuntersuchung
- Abgleich des Medikamentenplans