

# medizin aktuell

Die regionale Gesundheitsinformation

April 2017

**Chronische Schmerzen**

Gezielt und individuell  
therapieren

**Arterienverkalkung**

Ablagerungen verstopfen  
Gefässe

**Hörstörungen**

Besser hören dank  
Mikrochirurgie

**Volkskrankheit Diabetes**

## Der K(r)ampf mit dem Zucker



Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen  
der Stadt und Region Bern

 **SPITALAARBERG**  
INSELGRUPPE

 **SPITALMÜNSINGEN**  
INSELGRUPPE

 **SPITALRIGGISBERG**  
INSELGRUPPE

 **SPITALTIEFENAU**  
INSELGRUPPE



Volkskrankheit Diabetes

# Schlechter Lebensstil zeigt Folgen

Kaum eine andere Krankheit steht stellvertretend für gesellschaftliche Fehlentwicklungen wie der Diabetes mellitus Typ 2. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel können in eine gefährliche Spirale führen.

Diabetes mellitus, auch als «Zuckerkrankheit» bekannt, ist eine Volkskrankheit und eine wichtige Todesursache. Weltweit wird die Zahl der Betroffenen auf über 400 Millionen geschätzt, in der Schweiz sind es etwa 300 000. Männer sind leicht in der Überzahl. Über 90 Prozent davon sind dem gleichen, sich explosionsartig zunehmenden Typ zuzuordnen. Diabetes mellitus Typ 2 kann lebensgefährliche Folgekrankheiten nach sich ziehen. Eine frühe Behandlung lohnt sich: Im Frühstadium kann eine Lebensumstellung die Krankheit heilen, im chronischen Stadium sind gefährliche Folgekrankheiten zu vermeiden.

## Diabetes ist nicht gleich Diabetes

Der Diabetes mellitus Typ 2 war früher auch als nicht insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bekannt. Er tritt aber zunehmend bei jüngeren Menschen auf. Die anderen Diabetes-Typen sind im Vergleich selten: Bis 10 Prozent der Betroffenen erkranken am Typ 1, der früher auch als insulinabhängiger Diabetes oder juveniler Diabetes bezeichnet wurde. Er tritt häufiger bei Kindern und Jugendlichen auf. Bei ihnen greift das Immunsystem aus unbekannten Gründen körpereigene Zellen

an. Diese Betroffenen sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Unter einem seltenen Typ 3 werden zahlreiche Formen des Diabetes mellitus zusammengefasst, die sich nicht den klassischen Formen von Typ 1 oder 2 zuordnen lassen (Medikamente, genetische Veränderungen usw.). Und der Typ 4 tritt bei circa 10 bis 15 Prozent aller Schwangerschaften auf. Nach der Niederkunft normalisiert sich der Zuckerverstoffwechsel bei den meisten Frauen wieder. Im Folgenden ist aufgrund der Häufigkeit nur vom Typ 2 die Rede.

## Energiegewinnung gestört

Beim Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse, anders als beim Typ 1, zwar weiterhin Insulin. Das Schlüsselhormon bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Energiegewinnung aus Zucker hat aber eine verminderte Wirkung, und der Körper kann es nicht mehr verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. Im Blut fliesst zu viel kohlenhydratreiche Energie in Form von Blutzucker, die wichtige biologische Systeme im Körper beeinträchtigt. Diese Entwicklung wird begünstigt durch genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel und weitere

Risikofaktoren wie fettreiche Ernährung oder Rauchen. Bei krankhaftem Übergewicht (Adipositas) taucht der Diabetes mellitus Typ 2 mit zunehmendem Lebensalter fast immer als Begleiterkrankung auf. Denn bereits bei leichtem Übergewicht liegt das Diabetesrisiko fünf- bis zehnmal höher als bei Normalgewicht, weil es den Zuckerstoffwechsel gehörig durcheinander bringt. Deshalb steigt die Krankheitsrate ab dem 45. Lebensjahr – vor allem bei Männern – alle zehn Lebensjahre um etwa fünf Prozentpunkte sprunghaft an. Das heisst: Wenn im Alter von 45 noch vier von 100 Erwachsenen unter Diabetes mellitus Typ 2 leiden, sind es ab 55 schon neun. Von den über 75-Jährigen sind etwa 18 von 100 betroffen. Allerdings ist er keine reine Alterserkrankung mehr: In den Industrieländern ist er bereits im Jugendalter verbreitet. Idealerweise lassen Personen mit den erwähnten Risikofaktoren ihren Blutzucker ab dem 40. Altersjahr alle drei Jahre überprüfen. Bereits diagnostizierte Patienten sollten ihren Langzeit-Zuckerspiegel sogar alle drei Monate messen lassen.

### Schwierig zu deutende Symptome

Leider denken gerade ältere Menschen bei ihren Symptomen nicht unbedingt an einen Diabetes, weshalb dieser durchschnittlich erst nach sieben Jahren entdeckt wird. Die Betroffenen leiden dann oft schon an mehreren Krankheiten gleichzeitig, also an Multimorbidität. Die Krankheit erhöht das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Nerven-, Augen- oder Nierenschäden sowie ein diabetischer Fuss, der nicht selten in einer Amputation gipfelt, sind weitere mögliche, äusserst tragische Folgen. Es ist daher essenziell, Diabetes nach Auftreten der ersten Symptome rechtzeitig zu diagnostizieren: Häufiges Wasserlassen, Schwächegefühl, Durst und trockene Haut sind deshalb typische erste Anzeichen für einen Diabetes. Da die Zuckerkrankheit das Abwehrsystem schwächt, sind Diabetiker anfälliger für Infektionskrankheiten wie beispielsweise Fuss- oder Scheidenpilz und Blasenentzündungen. Auch Erkältungen oder Grippeerkrankungen treffen Diabetiker häufiger. Wundheilungsstörungen können zudem auf eine Durchblutungsstörung der Haut hinweisen, wie

sie gehäuft bei Diabetes auftritt. Bei Menschen, bei denen der Zuckerspiegel bereits über der Norm liegt, die Definition für einen Diabetes aber noch nicht erfüllt ist, spricht man von Prädiabetes. In den letzten Jahren haben Studien gezeigt, dass eine kontrollierte, begleitete und stark kalorienreduzierte Diät, kombiniert mit Bewegung, gerade bei der Diabetes-Vorstufe zu einer Remission führen kann. Die Erkrankung ist dann bereits nach wenigen Monaten

## Häufiges Wasserlassen, Schwächegefühl, Durst und trockene Haut sind typische erste Anzeichen für einen Diabetes.

vorübergehend oder langfristig nicht mehr nachweisbar. Das Fett in der Bauchspeicheldrüse und in der Leber verschwindet, die Insulinproduktion und die Insulinresistenz normalisieren sich. Es ist jedoch leichter, Adipositas zu vermeiden, als sein Leben umzustellen, wenn man davon betroffen ist. Bei Patienten mit krankhaftem Übergewicht sind meistens Medikamente und/oder Insulin nötig, um die Zuckerkrankheit zu regulieren und Folgeerkrankungen zu verhindern beziehungsweise zu behandeln. Die Therapie erfolgt am besten interdisziplinär und integriert, mit Einbezug verschiedener medizinischer Fachbereiche.

### Erfolgsgeschichten nach OP

Mittels Adipositas-Chirurgie (Magenoperation) kann die Zuckerkrankheit



#### Die Auskunftsperson

Dr. med. Jörg Paul Isenegger  
Facharzt FMH für Innere Medizin  
Chefarzt

#### Kontakt:

Spital Riggisberg  
Eyweg 2, 3132 Riggisberg  
Tel. 031 308 72 20  
joerg.isenegger@spitalriggisberg.ch

Sekretariat Ernährungsberatung: Tel. 031 808 71 28  
medizinisches.sekretariat@spitalriggisberg.ch

## Ernährungsberatung im Spital Riggisberg

Gerade bei Diabetes ist die richtige Ernährung essenziell für den weiteren Krankheitsverlauf. Die Diabetesberatung und Ernährungsberatung sind in der Therapie eng miteinander verknüpft. Das Spital Riggisberg bietet darüber hinaus in allen Lebenssituationen und bei einer Vielzahl medizinischer Probleme ambulante und spitalinterne Ernährungsberatungen an – etwa im Rahmen einer Schwangerschaft, bei Übergewicht, Mangelernährung, Magen- und Darmerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen oder bei Krebs. Fachleute eruiieren mit jungen und alten Patientinnen und Patienten zusammen, wie eine Ernährungsumstellung im praktischen Alltag funktionieren kann, ohne dass sie sich unnötig einschränken müssen. Die Zuweisung erfolgt via den Hausarzt oder auf eigenen Wunsch. Mit einer ärztlichen Verordnung werden ambulant bis zu sechs Beratungen von der Grundversicherung übernommen. Die erste dauert in der Regel eine Stunde, Folgeberatungen noch eine halbe Stunde. Auch Messungen der Körperzusammensetzung gehören zum Programm.

in vielen Fällen praktisch über Nacht geheilt beziehungsweise für mehrere Jahre zum Verschwinden gebracht werden – insbesondere, wenn die Betroffenen ohne Insulin-Spritzen ausgebrochen sind oder der Diabetes vor weniger als fünf Jahren ausgebrochen ist. So beeindruckend das ist: Nicht alle krankhaft Übergewichtigen kommen für die Adipositas-Chirurgie in Frage. Zudem haben diese Eingriffe erhebliche Einschränkungen zur Folge.