



# Diabetes mellitus Typ 2

Ich hab's im Griff (medizinischer Teil)

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist der Fachausdruck für die im Volksmund als „Zucker“ benannte Krankheit und bedeutet „Durchfließen, mit Honig gesüßt“. Durch die Nahrungsaufnahme wird u.a. Zucker (Kohlenhydrate) über den Darm in das Blut aufgenommen, der Blutzuckerspiegel steigt. Insulin fördert u.a. die Aufnahme von Zucker in die Zellen. Dadurch sinkt die Zuckerkonzentration im Blut. Beim Diabetes mellitus Typ 2 kommt es aufgrund einer verminderten Insulinwirkung zu erhöhten Blutzuckerwerten. In Österreich wird die Gruppe der Menschen mit Diabetes derzeit auf rund 600 000 Menschen geschätzt.

## Sie möchten an einer Diabetes Typ2 Schulung teilnehmen?

Alltagtauglich, praxisnah und leicht zu verstehen bieten wir im ganzen Land Diabetes-Schulungen an!

### Anmeldung und Information

aks gesundheit GmbH

Gabi Miller

Rheinstrasse 61, 6900 Bregenz

T 05574/202 - 1056, E [gabi.miller@aks.or.at](mailto:gabi.miller@aks.or.at)

<https://www.aks.or.at/aks-angebote/mobile-diabetes-schulung/>



# Diagnose eines Diabetes mellitus:

Wenn im Rahmen einer Blutabnahme aus der Vene an zwei verschiedenen Tagen

- ein Nüchternblutzucker 126 mg/dl oder
- ein Blutzucker 200 mg/dl vorliegt oder
- im oralen Glukose-Toleranztest (oGTT ) ein Blutzucker 200 mg/dl nach zwei Stunden oder
- ein HbA1c > 6,5%

vorliegt, wird die Diagnose eines Diabetes mellitus gestellt.

Der HbA1c-Wert ist ein Langzeit-Blutzuckerwert, mit dem der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten 8-12 Wochen ermittelt wird. Dieser sollte in den meisten Fällen nach Diagnosestellung und unter Therapie optimal < 7% liegen, um Folgeschäden zu vermeiden. Jedoch sind die Blutzuckerzielwerte individuell verschieden.

## Wie kommt es zu Diabetes?

- Erbgut (wenn Eltern oder Geschwister an Diabetes mellitus Typ 2 leiden, besteht die Wahrscheinlichkeit bis zu 60% auch zu erkranken – Sie können dies jedoch durch eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht und Ernährungsumstellung positiv beeinflussen!)
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Alter

## Diabetes und Folgeschäden:

Ein langjährig schlecht eingestellter Diabetes kann sich auf viele Organsysteme negativ auswirken, u.a. auf:

- Herz-Kreislaufsystem mit der Folge von u.a. Herzinfarkt und erhöhtem Blutdruck
- die Gefäße mit z.B. Schlaganfall oder Durchblutungsproblemen z.B. an den Beinen
- die Augen mit folglich zunehmender Erblindung (diabetische Retinopathie)
- die Niere mit zunehmende Nierenschwäche als Folge (diabetische Nephropathie)
- die Nerven mit u.a. Sensibilitätsstörungen (diabetische Neuropathie)

Außerdem ist eine Fettstoffwechselstörung häufig mit einem Diabetes vergesellschaftet.



## Was ist eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) und wie erkenne ich sie?

Wenn der Blutzucker <60mg/dl sinkt, spricht man von einer Hypoglykämie. Die Symptome sind vielfältig und individuell verschieden. Konzentrationsstörungen, Heißhunger, Aggressivität, Sehstörungen, Schweißausbruch, Zittern, Nervosität sind häufige Anzeichen. Im Extremfall kann es zu Bewusstlosigkeit kommen.

## Warum kann es zu einer Unterzuckerung kommen?

Evt. wurde zu viel Insulin gespritzt oder eine zu hohe Dosis bestimmter Tabletten (Glinide oder Sulfonylharnstoffe) eingenommen, zu wenig gegessen, i.d.R. bestand ein ungünstiges Verhältnis zwischen Sport/Bewegung und Kohlenhydrataufnahme, Alkoholkonsum.

## Wie kann ich eine Unterzuckerung richtig behandeln?

Erst rasch wirkende Kohlenhydrate essen (z.B. 2-4 Blatt Traubenzucker, 1/8 L Fruchtsaft), dann verzögert wirkende Kohlenhydrate (z.B. 1/2 Brötchen, 1/4L Joghurt). WICHTIG: „Erst essen, dann messen“, um einen weiteren Blutzuckerabfall zu vermeiden.

## Was ist eine Überzuckerung (Hyperglykämie) und wie erkenne ich sie?

Blutzuckerwerte, die über den besprochenen, individuellen Zielbereich hinausgehen. Symptome variieren vom gänzlichen Fehlen von Symptomen bis zu starkem Durst, häufigem Wasserlassen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, häufigen Infektionen (v.a. Blasenentzündungen), schlechter Wundheilung, ungewollter Gewichtsabnahme.



## Was wird die Ärztin oder der Arzt - falls erforderlich - für eine bessere Diabeteseinstellung tun?

Behandlung mit Tabletten oder (evt. auch nur vorübergehende) Therapie mit Insulin. Eine gute Beratung durch die Ärztin bzw. den Arzt und die Diabetesberatung ist essentiell! Für jede Patientin und jeden Patienten wird eine individuelle Therapie zusammengestellt. Bitte keine selbstständige Änderung der Medikation ohne Rücksprache mit dem behandelten Ärztin bzw. Arzt.

Durch einen gesünderen Lebensstil und eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht ist oftmals eine Reduktion der anfänglich begonnenen Therapie möglich!

## Was kontrolliert die Ärztin bzw. der Arzt zukünftig mind. 1x/ Jahr bei Ihnen?

- Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Blutfetten, Nierenwerten
  - Kontrolle des Urins auf Eiweiße
  - Augenärztliche Untersuchung des Augenhintergrundes
  - Tiefen- und Oberflächensensibilität an den Füßen
- Durch die genannten Untersuchungen lassen sich eventuelle Veränderungen im Körper schon frühzeitig erkennen, Folgeschäden können so verhindert oder hinausgezögert werden.

Bitte nehmen Sie zum Arztbesuch immer Ihre Blutzuckerwerte (falls Sie sie notieren sollen – dies ist nicht immer notwendig), Blutdruckwerte und die aktuelle (!) Medikamentenliste oder die Medikamente selbst mit.