Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Diabetes mellitus ("Zuckerkrankheit") ist eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels, bei der es zu einem Mangel an Insulin und/oder einer Unempfindlichkeit gegen Insulin kommt. Die häufigste Form ist Diabetes Typ 2 (auch "Altersdiabetes" genannt). Sie steht oft in Zusammenhang mit Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Vielfach reicht zur Behandlung eine Veränderung des Lebensstils aus. Eine seltenere Form ist Diabetes Typ 1. Bei dieser Autoimmunerkrankung kann der Körper lebenslang kein Insulin mehr produzieren, weshalb es dauerhaft gespritzt werden muss. Daneben gibt es weitere Formen, z.B. Schwangerschaftsdiabetes. Diabetes verursacht Überzuckerung sowie besonders bei unzureichender Behandlung Spätfolgen wie z.B. Schäden des Nervensystems und der Blutgefäße.

2. Kurzinfo zur Krankheit

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auf einem absoluten oder relativen Mangel an Insulin beruht. Absoluter Insulinmangel bedeutet, dass kein (oder fast kein) Insulin mehr vom Körper produziert wird. Relativer Insulinmangel liegt vor, wenn zu wenig Insulin produziert wird und/oder das Insulin durch eine Insulinresistenz schlechter oder gar nicht mehr so wirken kann, wie es soll.

Ohne Behandlung oder bei unzureichender Behandlung des Insulinmangels kommt es zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel mit Symptomen wie z.B. übermäßigem Durst oder häufigem Wasserlassen bis hin zum sog. diabetischen Koma, das einer Notfallbehandlung bedarf. Bei der Behandlung, insbesondere mit Insulin, kann es zu Unterzuckerung kommen, die dann schnell behoben werden muss.

Vor allem wenn Diabetes nicht frühzeitig erkannt wird, können in der Folge Blutgefäße und Nerven geschädigt werden. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Amputationen, Schäden an den Augen und Nieren sowie sexuelle Störungen können durch Diabetes verursacht werden.

Man unterscheidet folgende Diabetes-Typen, wobei die häufigste Form der Diabetes Typ 2 ist (ca. 90 % der Patienten):

- **Typ 1** äußert sich durch einen absoluten Insulinmangel, weil die Insulin produzierenden Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört sind. Verursacht wird diese Zerstörung meist durch das körpereigene Abwehrsystem. Oft erkranken Kinder- und Jugendliche, wobei die Krankheit in jedem Alter auftreten kann. Betroffene müssen ihr Leben lang Insulin spritzen, weil es vom Körper nicht mehr produziert werden kann.
- **Typ 2** entwickelt sich oft langsam und verursacht anfangs keine Beschwerden. Deshalb wird er häufig erst spät entdeckt. Er beruht auf zwei Störungen, die oft gemeinsam vorkommen:
  - **Gestörte Insulinwirkung:** Die Körperzellen reagieren nicht ausreichend auf Insulin, wodurch es nicht richtig wirken kann. Dadurch erhöht sich der Blutzuckerspiegel, weil die Zellen zu wenig Zucker aufnehmen. Man spricht auch von einer Unempfindlichkeit gegenüber Insulin (Insulinresistenz). Der Körper versucht oft gegenzusteuern, indem er vermehrt Insulin bildet. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Insulinspiegel im Blut.
  - **Insulinmangel:** Die Bauchspeicheldrüse schüttet zu wenig oder zu spät Insulin aus, wodurch es zu einem Mangel an Insulin im Blut kommt.
- **Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)** ist ein erstmals während der Schwangerschaft auftretender Diabetes, der nach der Schwangerschaft wieder verschwinden kann. Nach einem Gestationsdiabetes besteht ein erhöhtes Risiko, später eine dauerhafte Diabetes-Erkrankung zu entwickeln.
- **Andere spezifische Diabetes-Typen** , die z.B. durch genetische Defekte der Beta-Zellfunktion, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, hormonelle Erkrankungen, Infektionen oder bestimmte Medikamente verursacht werden.

3. Vorbeugung

Gegen Diabetes **Typ 1** gibt es bisher keine wirksamen Vorbeugungsmaßnahmen, allerdings laufen weltweit intensive Forschungsprogramme, um die Erkrankung in einer Frühphase zu stoppen oder zu verhindern, dass die Erkrankung überhaupt ausbricht.

Den Ausbruch des **Typ 2** kann man durch verschiedene Faktoren beeinflussen, in der Frühphase gut behandeln und damit einer Verschlimmerung entgegenwirken. Vorbeugend wirken:

- Gesunde Ernährung
- Gewichtsabnahme (bei Übergewicht)

- Verstärkte körperliche Aktivitäten
- Raucherentwöhnung

Der Verlauf von Diabetes Typ 2 ist meist schleichend und wird oft erst lange Zeit nach Auftreten der Erkrankung diagnostiziert. Das hat zur Folge, dass sich bereits bei der Diagnoseerhebung Zeichen von Spätschäden finden. Eine rechtzeitige Behandlung mindert das Risiko diabetisch bedingter Begleitkrankheiten (z.B. der Augenerkrankung Retinopathie) und Spätschäden. Deshalb ist es sinnvoll, ab dem 35. Geburtstag alle 3 Jahre die Früherkennungsuntersuchung wahrzunehmen. Die Untersuchung (Check-up 35) wird von der Krankenkasse bezahlt. Details unter Früherkennungen von Krankheiten .

Besonders bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas senken eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung das Risiko für **Schwangerschaftsdiabetes**. Diese Maßnahmen sollten **vor** einer geplanten Schwangerschaft begonnen werden. Allen Schwangeren muss ein Blutzucker-Screening in der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche angeboten werden, um diese Form von Diabetes rechtzeitig zu erkennen.

4. Ursachen und Risikofaktoren

4.1. Diabetes Typ 1

Es ist noch nicht vollständig geklärt, was **Diabetes Typ 1** verursacht.

Bekannt ist, dass meistens eine sog. **Autoimmunreaktion** des Körpers verantwortlich ist: Bestimmte körpereigene Abwehrzellen (sog. Autoantikörper) zerstören dabei die sog. Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, die für die Insulinproduktion im Körper notwendig sind.

Weniger klar ist, was diese Autoimmunreaktion hervorruft:

- Genetische Faktoren (familiäre Belastung, Risiko-Gene) spielen eine Rolle. Vererbt wird dabei nicht die Erkrankung selbst, sondern ein erhöhtes Risiko.
- Erforscht wird der Einfluss von Umweltfaktoren, insbesondere hinsichtlich frühkindlicher Ernährung und Infektionen.

Daneben gibt es noch eine sehr seltene Form von Diabetes Typ 1, bei der keine Autoantikörper gefunden werden. Sie heißt **idiopatischer Typ-1-Diabetes** und wird häufiger vererbt als andere Formen von Diabetes. Neben den genetischen Faktoren ist über die Ursachen dieser Diabetes-Form noch nichts bekannt.

4.2. Diabetes Typ 2

Risikofaktoren bei **Diabetes Typ 2**:

- Genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Höheres Lebensalter
- Rauchen
- Bestimmte hormonelle Erkrankungen
- Medikamente, die den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigten, z.B. Kortison
- Diabetes in der Schwangerschaft erhöht das Risiko, später an Diabetes Typ 2 zu erkranken

Da viele der Risikofaktoren von Diabetes Typ 2 durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten beeinflussbar sind, können Patienten aktiv dazu beitragen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

5. Symptome

Während die Symptome bei Typ-1-Diabetes sehr plötzlich auftreten, entwickelt sich Typ-2-Diabetes meist schleichend und macht sich häufig erst durch Folgeerkrankungen bemerkbar.

Durch den absoluten Insulinmangel treten die Symptome bei **Diabetes Typ 1** meist sehr akut auf:

- Häufiges Wasserlassen
- Starker Durst
- Gewichtsabnahme
- Abgeschlagenheit
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Infektionsanfälligkeit
- Juckreiz
- Mundgeruch, der nach Aceton riecht (wie Nagellackentferner oder verdorbenes Obst)

Im schlimmsten Fall kann es zu einem diabetischen Koma kommen. Dabei werden die Patienten bewusstlos. Es ist lebensgefährlich und muss deshalb sofort (meist auf einer Intensivstation im Krankenhaus) behandelt werden. Warnzeichen für ein drohendes diabetisches Koma sind insbesondere der Aceton-Mundgeruch, Übelkeit, Erbrechen, Schwäche, Bauchschmerzen, Herzrasen und Schwindel. Betroffene sollten sich mit diesen Symptomen sofort in ärztliche Behandlung begeben bzw. im Zweifel einen Rettungswagen rufen.

Zur Vorbeugung eignen sich u.a. regelmäßige Blutzuckerkontrollen.

Mögliche Anzeichen für **Diabetes Typ 2** sind:

- Häufiges Wasserlassen
- Starker Durst
- Antriebsarmut, depressive Verstimmung
- Anhaltende Müdigkeit
- Schlechte Wundheilung
- Infektionsanfälligkeit

Je eher Diabetes erkannt wird, desto besser lassen sich mögliche Folgeschäden durch eine konsequente Behandlung verhindern. Daher sollten Betroffene mit oben genannten Beschwerden unbedingt einen Arzt aufsuchen und eine Blutzuckeruntersuchung durchführen lassen.

6. Begleiterkrankungen und Spätfolgen

Langfristig schädigt ein zu hoher Blutzuckerspiegel die Blutgefäße und führt zu teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen. Zudem leiden viele Diabetiker unter zusätzlich auftretenden Begleiterkrankungen.

Die häufigste **Begleiterkrankung** bei Diabetes ist Bluthochdruck. Auch Fettstoffwechselstörungen und die Koronare Herzkrankheit (KHK) treten bei Diabetikern sehr häufig auf. Gleichzeitig gehören diese Erkrankungen auch zu den Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 und beeinflussen den Krankheitsverlauf negativ.

Mögliche **Spätfolgen** sind:

- Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen (Mikroangiopathie), Durchblutungsstörungen
- Netzhautschädigung am Auge (bis hin zur Erblindung)
- Nierenschädigungen. Siehe auch Nierenerkrankungen > Allgemeines
- Nervenschädigungen mit Schmerzen bis Verlust der Schmerzempfindung (Neuropathie)
- Diabetischer Fuß
- Depressionen
- Sexualstörungen. Näheres unter Diabetes > Erektile Dysfunktion

Zudem gilt mittlerweile als erwiesen, dass Diabetiker überdurchschnittlich oft eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse entwickeln, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt, weil zu wenig Verdauungsenzyme produziert werden (exokrine Pankreasinsuffizienz). Darauf sollte durch entsprechende Kontrolluntersuchungen geachtet werden.

6.1. Praxistipp

Informationen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes gibt die **Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker)**, eine Stiftung in der Deutschen Diabetes-Stiftung.
Telefon: 05731 97-2292
Fax: 05731 97-1967
E-Mail: info@stiftung-dhd.de
www.stiftung-dhd.de

7. Praxistipp Ratgeber

Kostenloser Download: Ratgeber Diabetes mit Informationen zu allen oben stehenden Themen und den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

8. Wer hilft weiter? Selbsthilfe und Informationen

Deutscher Diabetiker Bund e.V.
Telefon: 030 42082498-0
E-Mail: kontakt@diabetikerbund.de
www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Stiftung (DDS)

Telefon: 0211 7377 7763
E-Mail: info@diabetesstiftung.de
www.diabetesstiftung.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes Hilfe
Telefon: 030 2016 77-0
Fax: 030 2016 77-20
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org

9. Verwandte Links

Diabetes

Diabetes > Behandlung

Diabetes > Autofahren

Diabetes > Beruf

Diabetes > Erektile Dysfunktion

Diabetes > Ernährung

Diabetes > Familie

Diabetes > Finanzielle Hilfen

Diabetes > Hilfsmittel

Diabetes > Kinder

Diabetes > Medizinische Rehabilitation

Diabetes > Schwerbehinderung

Diabetes > Sport

Diabetes > Urlaub

Diabetes > Verhaltenstipps