

Diabetes > Allgemeines

1. Kurzinfo zur Krankheit

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auf einem absoluten oder relativen Mangel an Insulin beruht und in deren Folge, meist erst nach längerer Krankheitsdauer, Blut- und Nervengefäße geschädigt werden können.

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 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.

2. Vorbeugung

Gegen Diabetes **Typ 1** gibt es bisher keine wirksamen Vorbeugungsmaßnahmen, allerdings laufen weltweit intensive Forschungsprogramme, um die Erkrankung in einer Frühphase zu unterdrücken.

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. 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](#).

Gegen **Schwangerschaftsdiabetes** gibt es noch keine wirksamen prophylaktischen Maßnahmen. Bei Vorliegen der Diabetes-Risikofaktoren kann in der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche ein spezieller Blutzuckertest durchgeführt werden.

3. Ursachen und Risikofaktoren

Diabetes entsteht durch das Zusammentreffen verschiedener Faktoren. Sie unterscheiden sich je nach Diabetes-Typ.

Beim **Diabetes-Typ-1** sind das vor allem:

- Virusinfektionen
- Fehlsteuerung des Immunsystems

Faktoren bei **Diabetes-Typ-2**:

- Genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Höheres Lebensalter
- Rauchen
- Bestimmte hormonelle Erkrankungen
- Medikamente, die den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigen, 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.

4. Symptome

Während die Symptome bei Typ-1-Diabetes sehr plötzlich auftreten, entwickelt sich Diabetes-Typ-2 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
- Acetongeruch aus Atemluft

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.

5. 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
- Nierenschädigungen. Siehe auch [Nierenerkrankungen > Allgemeines](#)
- Nervenschädigungen mit Schmerzen bis Verlust der Schmerzempfindung

- [Diabetischer Fuß](#)
- Depressionen

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. Praxistipp Ratgeber

Kostenloser Download: [Ratgeber Diabetes](#) mit Informationen zu allen oben stehenden Themen und den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

7. 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](#)