



## **DIABETES MELLITUS**

Diabetes mellitus ist eine chronische Erkrankung, die auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv verwerten kann. Insulin ist ein Hormon, das für die Regulierung des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist. Eine häufige Folge von unkontrolliertem Diabetes ist Hyperglykämie (hoher Blutzucker), die im Laufe der Zeit viele Organe und Systeme im Körper, insbesondere die Nerven und Blutgefäße, schwer schädigen kann.

Laut WHO lebten im Jahr 2022 14 % der Menschen ab 18 Jahren mit Diabetes, was einem Anstieg von 7 % gegenüber 1990 entspricht. Im selben Jahr erhielt mehr als die Hälfte (59 %) der Erwachsenen ab 30 Jahren mit Diabetes keine Medikamente zur Behandlung der Erkrankung.

Im Jahr 2021 war Diabetes die direkte Ursache für 1,6 Millionen Todesfälle, davon 47 % bei Personen unter 70 Jahren. Darüber hinaus standen 530.000 Todesfälle im Zusammenhang mit diabetischer Nephropathie (diabetische Nierenerkrankung, eine häufige Langzeitkomplikation von Diabetes). Hyperglykämie (hoher Blutzuckerspiegel) trug ebenfalls zu etwa 11 % aller kardiovaskulären Todesfälle weltweit bei.

Seit 2000 sind die Sterblichkeitsraten aufgrund von Diabetes kontinuierlich gestiegen. Im Gegensatz dazu sank zwischen 2000 und 2019 die weltweite Wahrscheinlichkeit, im Alter zwischen 30 und 70 Jahren an einer der vier häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen oder Diabetes) zu sterben, um 20 %. (Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) können nicht von Mensch zu Mensch übertragen werden.

All diese Daten deuten darauf hin, dass Diabetes eine Krankheit mit hoher Inzidenz und Prävalenz ist, deren Häufigkeit in den letzten Jahrzehnten weltweit weiter zugenommen hat.

### **Es gibt drei Typen von Diabetes:**

- **Typ 1 Diabetes**, früher bekannt als insulinabhängiger Diabetes, juveniler Diabetes oder Diabetes im Kindesalter, wird durch eine unzureichende Insulinproduktion verursacht und erfordert daher die tägliche Verabreichung dieses Hormons. Im Jahr 2017 lebten weltweit schätzungsweise 9 Millionen Menschen mit Typ-1-Diabetes, die meisten davon in Ländern mit hohem Einkommen. Die genaue Ursache ist nach wie vor unbekannt, und derzeit gibt es keine bekannte Möglichkeit, dieser Form der Krankheit vorzubeugen.
- **Type 2 Diabetes** beeinflusst die Art und Weise, wie der Körper Zucker (Glukose) zur Energiegewinnung nutzt, und verringert die Fähigkeit des Körpers, Insulin effektiv zu verwerten. Unbehandelt kann dies zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. Mit der Zeit kann Typ-2-Diabetes schwerwiegende Komplikationen verursachen, die insbesondere die Nerven und Blutgefäße betreffen. Typ-2-Diabetes kann oft verhindert werden. Mehrere Faktoren tragen zu seiner Entstehung bei, darunter Übergewicht, Bewegungsmangel und genetische Veranlagung.

Eine frühzeitige Diagnose ist unerlässlich, um schwerwiegende Komplikationen zu reduzieren. Der effektivste Weg, Typ-2-Diabetes frühzeitig zu erkennen, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Bluttests bei einem Arzt. Die Symptome von Typ-2-Diabetes können mild sein und erst nach mehreren Jahren auftreten. Sie ähneln denen von Typ-1-Diabetes, sind jedoch oft weniger intensiv. Daher wird Typ-2-Diabetes oft erst Jahre nach Auftreten der ersten Symptome diagnostiziert, zu einem Zeitpunkt, an dem möglicherweise bereits Komplikationen aufgetreten sind.

Mehr als 95 % aller Menschen mit Diabetes haben Typ-2-Diabetes. Diese Form des Diabetes war früher als „nicht insulinabhängiger“ oder „Altersdiabetes“ bekannt, da sie hauptsächlich bei Erwachsenen auftrat, aber mittlerweile tritt sie auch zunehmend bei Kindern auf.

- **Schwangerschaftsdiabetes** tritt während der Schwangerschaft auf und ist durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie) gekennzeichnet, der über dem Normalwert liegt, aber nicht hoch genug ist, um eine Diabetesdiagnose zu rechtfertigen.

Frauen, die an Schwangerschaftsdiabetes erkranken, haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt. Darüber hinaus besteht sowohl für die Mutter als auch für ihre Kinder ein erhöhtes Risiko, später im Leben an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Schwangerschaftsdiabetes wird in der Regel durch pränatale Tests und nicht anhand der berichteten Symptome diagnostiziert.

Zusätzlich zu den drei Haupttypen von Diabetes gibt es „Prädiabetes“-Zustände, bei denen der Blutzuckerspiegel erhöht ist, aber noch nicht im diabetischen Bereich liegt. Diese Zustände sind wichtig, da sie das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, erheblich erhöhen.

### Zwischenzustände des Glukosestatus (Prädiabetes)

Eine gestörte Glukosetoleranz (IGT), bei der der Blutzuckerspiegel 2 Stunden nach dem Essen höher als normal ist, und eine gestörte Nüchternglukose (IFG), die sich auf einen erhöhten Nüchternblutzucker bezieht, der nach mindestens 8 Stunden ohne Essen gemessen wird, sind Zwischenzustände zwischen Normal und Diabetes. Beide Zustände bergen ein hohes Risiko, zu Typ-2-Diabetes zu führen, obwohl dieser Verlauf verhindert werden kann.



### Prävention

Der wirksamste Weg, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen oder dessen Entwicklung zu verlangsamen, ist die Einführung gesunder Alltagsgewohnheiten. Um Ihre langfristige Gesundheit zu fördern und das Risiko von Komplikationen zu verringern, sollten Sie einige einfache, positive Änderungen Ihres Lebensstils in Betracht ziehen:



- Sorgen Sie für eine frühzeitige Diagnose, indem Sie Ihren Blutzucker einmal jährlich bei Ihrem Arzt vor Ort überprüfen lassen
- Seien Sie körperlich aktiv und streben Sie mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche an
- Ernähren Sie sich ausgewogen und beschränken Sie den Konsum von Zucker und ungesunden Fetten.
- Vermeiden Sie das Rauchen, um Ihre allgemeine Gesundheit zu unterstützen

## Symptome

Diabetes-Symptome können plötzlich auftreten. Bei Typ-2-Diabetes sind sie oft mild und es kann viele Jahre dauern, bis sie spürbar werden.

### Die wichtigsten Symptome sind:



- Starker Durst
- Häufigerer Harndrang als gewöhnlich
- Verschwommenes Sehen
- Müdigkeit
- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust

Im Laufe der Zeit kann Diabetes die Blutgefäße im Herzen, in den Augen, in den Nieren und in den Nerven schädigen. Infolgedessen haben Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenversagen.

Diabetes kann aufgrund von Schäden an den Blutgefäßen in den Augen auch zu einem dauerhaften Verlust des Sehvermögens (Erblindung) führen. Darüber hinaus entwickeln viele Menschen mit Diabetes Fußprobleme, die durch Nervenschäden und eine schlechte Durchblutung verursacht werden und zu Geschwüren (Wunden auf der Haut oder im Gewebe, die nicht richtig heilen und sich mit der Zeit vertiefen können) und in schweren Fällen zu Amputationen führen können.

## Diagnose und Behandlung

Eine der wirksamsten Methoden zur Behandlung von Diabetes ist die Beibehaltung gesunder Alltagsgewohnheiten. Eine frühzeitige Diagnose kann durch relativ kostengünstige Blutzuckertests erfolgen.

Menschen mit **Typ-1-Diabetes** benötigen Insulin, um zu überleben. Einige Menschen mit **Typ-2-Diabetes** benötigen möglicherweise ebenfalls Medikamente wie Insulininjektionen oder orale Antidiabetika, um ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Zusätzlich zur Blutzuckerkontrolle nehmen Menschen mit Diabetes häufig Medikamente ein, um Bluthochdruck zu kontrollieren und das Risiko anderer Komplikationen zu verringern.

Je nach individuellen Bedürfnissen können weitere Maßnahmen erforderlich sein, um diabetesbedingte Auswirkungen zu behandeln, wie z. B.:

- Behandlung von Fußgeschwüren;
- Vorsorgeuntersuchungen und Behandlung von Nierenversagen;
- Augenuntersuchungen zur Erkennung einer diabetischen Retinopathie (die zur Erblindung führen kann).

## Ihre Gesundheit ist wichtig

Diabetes ist nach wie vor eine große globale Gesundheitsherausforderung, aber mit kleinen, konsequenten Änderungen des Lebensstils, regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und der Kenntnis der Symptome lassen sich viele seiner Komplikationen verhindern. Indem wir uns der Risiken bewusst sind und kleine, proaktive Schritte in Richtung gesünderer Gewohnheiten unternehmen, kann jeder von uns aktiv zum Schutz seines langfristigen Wohlbefindens beitragen.

**“Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel, halten Sie Diabetes in Schach!”**