

Vortrag : Diabetes mellitus, Spätschäden vermeiden und
richtig behandeln MQRÄ-AOK 19.07.2000

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

Diabetes ist wahrlich eine Volkskrankheit. Geschätzte 4 bis 6 Millionen Diabetiker– und diese Zahl bewegt sich eher am unteren Ende- leben heute in Deutschland. Bezogen auf Regensburg bedeutet dies, daß mindestens 7000 zuckerkrank Menschen in dieser Stadt leben. Nehmen wir den Landkreis noch hinzu, so verdoppelt sich die Zahl.

Mag die Zuckererkrankung sich unterscheiden in Ihrer Ursache und Entstehung – zum einen der seltener vorkommende sofort insulinabhängige Typ I Diabetiker, der meist beim Jugendlichen auftritt, zum anderen der in der Regel beim über 40 jährigen meist mit Übergewicht einhergehende und viel häufigere Typ II Diabetiker- die Folgen bei schlechter Behandlung sind immer die gleichen.

Bei unseren Vorträgen heute geht es darum Ihnen zu vermitteln, Spätschäden des Diabetes mellitus zu vermeiden, zu erkennen und richtig zu behandeln.

Die beste Möglichkeit Spätschäden zu vermeiden, ist , Diabetes so frühzeitig wie nur irgend möglich zu

erkennen oder bei den Risikopatienten den Ausbruch der Erkrankung durch entsprechende Verhaltensveränderungen zu verzögern oder zu vermeiden.

Gerade in der frühzeitigen Diagnostik und Therapie liegt die große Chance der guten Behandlung.

Diabetes mellitus frühzeitig zu erkennen ist aber auch die große diagnostische Herausforderung für uns Ärzte, aber auch für Sie als mögliche Patienten.

Denn Diabetes macht uns in der Frühphase keine, oder nur sehr allgemeine Symptome.

Dazu zählen zum Beispiel : vermehrter Durst, vermehrtes Wasserlassen, schnelle Erschöpfbarkeit und nachlassende Leistungsfähigkeit, schlecht heilende Wunden oder eitrige Hautinfektionen.

Oft sind diese Symptome so diskret, daß sie kaum wahr-, zumindest aber nicht ernst genommen werden.

Neben diesen unspezifischen Symptomen, die eine manifeste Erkrankung anzeigen, gibt es aber bereits einige Risikofaktoren die uns an die Möglichkeit des Auftretens einer Zuckererkrankung denken lassen sollten.

Hierzu zählen die positive Familienanamnese, also Angehörige, die ebenfalls an Diabetes erkrankt sind,

deutliches Übergewicht und Bewegungsmangel. Aber auch andere Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck kommen gehäuft zusammen mit Diabetes vor.

Das Risiko selber an Diabetes zu erkranken liegt bei 50%, wenn nur ein Elternteil an Diabetes leidet und man zudem übergewichtig ist.

Das heißt eines von zwei Kindern einer Familie mit Diabetesbelastung erkrankt wahrscheinlich selber an Diabetes.

Diabetes ist in der Regel eine schleichende Erkrankung. Das wesentliche Moment für Sie als mögliche Patienten und für uns als Ärzte zur rechtzeitigen Erkennung dieser Erkrankung ist also vor allem das Darandenken, wenn Risikofaktoren oder die aufgezählten Allgemeinsymptome vorliegen.

Es stehen uns zur Diagnostik einige einfache, kostengünstige und schnelle Untersuchungsmethoden, die alle nicht schmerzhaft sind, zur Verfügung.

Die einfachste ist die Messung des Nüchternblutzuckers am Morgen. Durch Entnahme von Blut aus der Fingerbeere oder aus der Vene können wir den Blutzucker bestimmen. Jeder Wert unter 110 mg% ist ein normaler Nüchternblutzuckerwert. Damit kann man jedoch nur bei einem kleinen Teil der Patienten eine mögliche Erkrankung erkennen.

Liegen keine Symptome und keine Risikofaktoren vor, so ist diese Methode als Screeninguntersuchung z.B. im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung zusammen mit der Harnzuckeruntersuchung sicher ausreichend.

Bei einem Risikopatienten ist ein normaler Nüchternblutzucker allein keine hinreichende Sicherheit. Die Stoffwechselfunktion kann im Nüchternzustand durchaus noch normal sein, nach Nahrungszufuhr ist der Körper aber womöglich nicht mehr in der Lage den Blutzucker im Normalbereich unter 140mg% zu halten.

Besser ist es also bereits hier den Blutzuckerspiegel auch 90 bis 120 min nach dem Essen zu messen. Liegt der sogenannte postprandiale Wert über 200 mg %, so liegt eindeutig eine Zuckererkrankung vor. Da der zu erwartende Blutzuckerwert hier natürlich von der Art der Mahlzeit abhängt, kann auch diese Methode unter Umständen nicht ausreichen eine diabetische Stoffwechsellage zu erkennen.

Die sicherste Methode ist die Durchführung eines sogenannten oralen Glucosetoleranztestes (OGT). Nach Messung des Nüchternzuckers nimmt hier der Patient innerhalb ca. 10 min eine definierte Menge von 75 g Traubenzucker als Trinklösung (z.B. 2 Päckchen Dextroenergen in Tee oder Mineralwasser gelöst) zu sich. Dann wird nach zwei Stunden der Blutzucker gemessen. Blutzuckerwerte über 140 mg% gelten als gestörte Zuckerverwertung und müssen weiter in

Beobachtung bleiben, Werte über 200 mg % als eindeutig krankhaft und damit als Diabetes mellitus.

Liegt eine Diabeteserkrankung vor, so ist diese unbedingt behandlungsbedürftig.

Die Behandlung der Zuckererkrankung ruht auf 5 Säulen.

Am Anfang jeder Diabetestherapie sollte die ausführliche Schulung des Patienten stehen. Dafür gibt es geeignete Einzel- und Gruppenschulungsprogramme. Wo diese durchgeführt werden können Sie bei Ihrem Hausarzt erfahren.

Die nächste wesentliche Grundlage der Diabetestherapie stellt die entsprechende Ernährung dar: Das wesentliche Kriterium hier ist eine fettarme, kohlenhydratreiche, kalorienreduzierte Mischkost.

Muskularbeit verbessert die allgemeine Stoffwechselsituation und verbrennt überflüssige Kalorien. Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist deshalb ein weiterer wichtiger Baustein im Behandlungskonzept.

Blutzuckersenkende Tabletten und Insulin stellen ebenfalls einen wichtigen, aber eben nur einen Teilaspekt der Behandlung dar.

Je nach Notwendigkeit wird Ihr Arzt das für Sie sinnvolle Medikament verordnen.

Von wesentlicher Bedeutung ist als fünfter Teil des Gesamtkonzeptes die regelmäßige Kontrolle. Neben der vom Patienten durchgeführten Selbstkontrolle mittels Harn und/oder Blutzuckermessung, ist die regelmäßige Überwachung durch den Arzt unbedingt notwendig. Anhand einer Abbildung des Diabetespasses der Deutschen Diabetes Gesellschaft möchte ich Ihnen eine kurze Übersicht über die notwendigen regelmäßigen Untersuchungen aufzeigen.

Neben Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, Eiweiß im Urin, ist der HbA1c Wert von zentraler Bedeutung. Anhand dieses Wertes kann die Gesamtsituation des Zuckerstoffwechsels der letzten 6-8 Wochen überblickt werden. Auch die regelmäßige Kontrolle der Füße gehört zu diesem Quartalscheck. Je nach Notwendigkeit wird Ihr Arzt diese Untersuchungen um andere weitere Untersuchungen ergänzen.

Einmal im Jahr ist eine Gesamtuntersuchung in jedem Fall erforderlich.

Und nun werden Ihnen im folgenden meine Fachkollegen die Bedeutung der entsprechenden Untersuchungen erläutern und Ihnen die therapeutischen Möglichkeiten Ihres Fachgebiets bei aufgetretenen Spätschäden aufzeigen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.