

## 7. ACHTUNG

Ist die betroffene Person bewusstlos, dürfen in keinem Fall Nahrung oder Getränke über den Mund gegeben werden, da Erstickungsgefahr besteht. Es ist dann sofort ein Notruf zu tätigen und die Person in die stabile Seitenlage zu bringen. Einige Diabetiker besitzen auch ein Glukagon-Notfall-Set mit einer Spritze, die in den Muskel oder das Unterhautfettgewebe gespritzt werden muss.

## 8. URSACHEN EINER UNTERZUCKERUNG

Zu viel zugeführtes Insulin kann den Blutzuckerspiegel ebenso ungewollt senken wie eine ausgelassene Mahlzeit nach dem Spritzen von Insulin. Auch Sport bzw. ungewohnt viel Bewegung oder Schwitzen durch starke Temperaturunterschiede können Auslöser einer Unterzuckerung sein. Infekte, Durchfall und Erbrechen können den Blutzuckerspiegel ebenfalls erheblich absinken lassen.

Vorsicht ist auch beim Genuss von Alkohol geboten. Alkohol hemmt die Freisetzung von Zucker in der Leber, wodurch die Gefahr einer Unterzuckerung zunimmt.

Zudem werden die Warnzeichen für eine Unterzuckerung in alkoholisiertem Zustand nicht erkannt.

Besonders gefährlich ist das Trinken alkoholischer Getränke am Abend, da die Unterzuckerung gegebenenfalls erst im Schlaf eintritt.

## 9. KONTROLLTERMINE WAHRNEHMEN!

Diabetes mellitus kann Folgeschäden verursachen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn der Blutzuckerwert schlecht eingestellt ist und es häufig zu überhöhten Blutzuckerwerten kommt. Eine sehr häufige Folge sind Erkrankungen der kleinen Blutgefäße der Augen, der Nieren und der Füße.

Um solche Schädigungen möglichst früh zu erkennen, sollten regelmäßig die folgenden von den Krankenkassen auch geforderten Untersuchungen durchgeführt werden:

- Augenspiegelung
- Nierencheck
- Fußinspektion
- Blutdruckmessung
- Kontrolle des Blutzuckerlangzeitwerts

WWW.INTEGRITAS.DE  
TEL. 02104 976980

Zusätzlich sollte eine regelmäßige Zahnkontrolle durchgeführt werden, da Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, häufiger an einer Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) leiden. Außerdem sollten ein Herz- und Schlagadercheck sowie eine Cholesterinmessung erfolgen, da bei Diabetes das Risiko für Gefäßerkrankungen erhöht ist und schlechte Cholesterinwerte eine Arterienverkalkung fördern.

# integritas®

INFOBLATT  
DIABETES  
MELLITUS



integritas®

 @INTEGRITASGMBH

 @INTEGRITAS.ME

## 1. DEFINITION

Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht mehr in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel selbstständig im Gleichgewicht zu halten. Es gibt zwei Hauptformen des Diabetes mellitus, die Typ 1 und Typ 2 genannt werden.

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden und dadurch dem Körper kein eigenes Insulin mehr zur Verfügung steht. Betroffene müssen ihrem Körper dann künstlich Insulin zuführen, indem sie Insulin spritzen.

Diabetes Typ 1 tritt meist im Kindes- oder Jugendalter auf. Sie ist die seltenere Form des Diabetes, daher wird im Folgenden nur der sehr viel häufigere Typ 2 behandelt.

Beim Diabetes Typ 2 reagiert der Körper nicht mehr ausreichend auf das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin.

Als häufigste Ursache für Diabetes Typ 2 wird Übergewicht und falsche Ernährung angesehen, er wird aber auch auf Vererbung zurückgeführt.

Beide Typen des Diabetes mellitus sind zurzeit nicht heilbar. Der Diabetes Typ 2 lässt sich jedoch in vielen Fällen sehr gut mit einer Gewichtsabnahme und der richtigen Ernährung „behandeln“, sodass Betroffene lange Zeit keine Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen müssen.

## 2. WIE FUNKTIONIERT DER GESUNDE ZUCKERSTOFFWECHSEL?

Bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) über den Magen steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus, das die Zellen wie ein Schlüssel öffnet, sodass sie den Zucker aufnehmen und Energie erzeugen können.

## 3. WAS PASSIERT BEI ÜBERGEWICHTIGEN PERSONEN

Es wird viel kohlenhydratreiche Nahrung über den Magen zugeführt, wodurch der Blutzuckerspiegel stark ansteigt. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus. Bedingt durch den Diabetes reagieren aber nicht mehr alle Zellen auf das Insulin. In der Folge lassen sich für die Verarbeitung von Zucker nicht genügend Zellen öffnen. Der Blutzuckerspiegel kann nicht ausreichend gesenkt werden.

In diesem Fall ist eine medikamentöse Behandlung der Betroffenen durch Tabletten oder durch das Spritzen von Insulin nötig

## 4. WAS PASSIERT, WENN EINE PERSON MIT DIABETES TYP 2 ABNIMMT?

Gewichtsabnahme und eine richtige Ernährung führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) weniger stark steigt. Trotz des nicht ausreichend wirkenden Insulins können dann aber immer noch genügend Zellen für die Verarbeitung von Zucker geöffnet werden, sodass der Blutzuckerspiegel sinkt.

## 5. WIE ERKENNE ICH EINEN DIABETES MELLITUS?

Das Messen des Blutzuckerwerts kann den Verdacht einer Diabeteserkrankung erhärten. Wenn Ihr Blutzuckerwert nüchtern über 126 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) liegt, ist es ratsam, von einem Arzt abklären zu lassen, ob ein Diabetes besteht.

## 6. NOTFALLSITUATIONEN

In beiden Fällen liegt ein akuter Notfall vor, der Lebensgefahr bedeutet. Jeder Diabetiker sowie auch sein Umfeld (z. B. Angehörige und Freunde) sollten daher die Anzeichen von Unter-/ Überzuckerungen kennen und wissen, wie sie sich dann verhalten müssen. Leichte Entgleisungen können meist problemlos von den Betroffenen selbst reguliert werden. In schweren Fällen ist jedoch Hilfe durch andere erforderlich.

## 6.1 ANZEICHEN EINER ÜBERZUCKERUNG

- starker Durst
- ständiger Harndrang
- trockener Mund
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- gesteigerter Appetit
- Atemprobleme
- Schwindel
- verminderte Sehschärfe
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit

## 6.2 ANZEICHEN EINER UNTERZUCKERUNG

- Kalter Schweiß, Blässe
- Heißhunger
- Herzrasen
- Konzentrationsstörung
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Krampfanfall
- Orientierungsstörungen
- Sprachstörung
- Sehstörung
- Bewusstlosigkeit

## MAßNAHMEN

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert über 250 mg/dl (14 mmol/l) liegt eine Überzuckerung vor. Es ist dann Insulin nach dem verordneten Schema zu geben. Steht kein Insulin zur Verfügung, ist ein Notruf zu tätigen oder ein Krankenhaus aufzusuchen. In der Zwischenzeit ist es wichtig, viel zu trinken (Wasser, ungesüßter Tee oder – besonders gut geeignet – Brühe)

## MAßNAHMEN

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert unter 65 mg/dl (3,64 mmol/l), liegt eine Unterzuckerung vor. Es sind dann schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker, Gummibärchen, Limonade oder Fruchtsäfte zu geben.

Bezüglich der Mengen gilt: Zu viel zu geben ist weniger problematisch als zu wenig zu geben!

