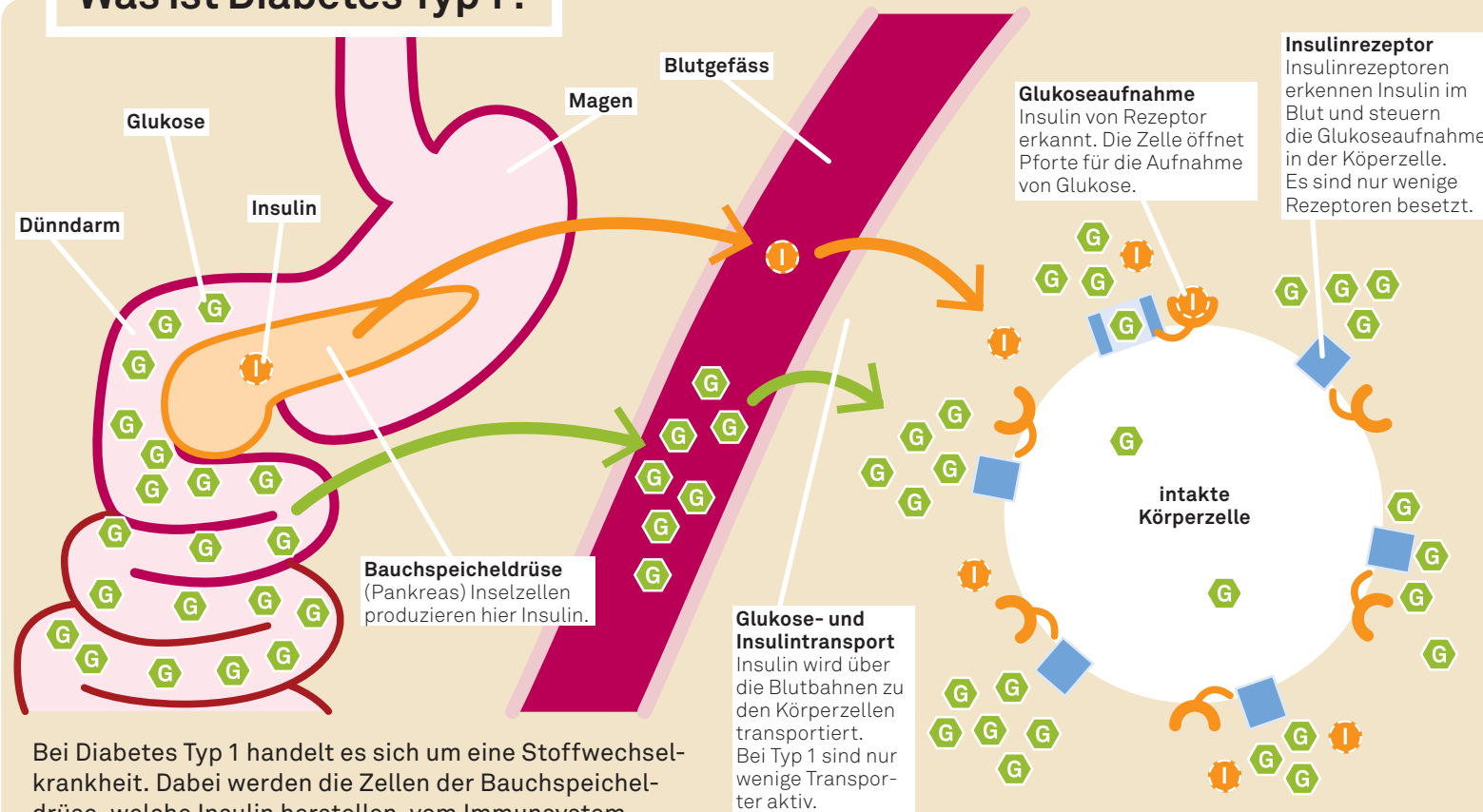


Diabetes Typ 1

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes – oder Zuckerkrankheit – ist weltweit auf dem Vormarsch und bedarf einer sorgfältigen Behandlung. Die Risikofaktoren sind vielfältig und die Spätfolgen gravierend. Der Typ 1 ist gekennzeichnet durch einen absoluten Insulinmangel. Aber ohne Insulin kein Leben. Wie reagiert der Körper auf Unterzuckerung? Wie wird Diabetes Typ 1 behandelt? Helsana bietet einen Überblick.

Was ist Diabetes Typ 1?

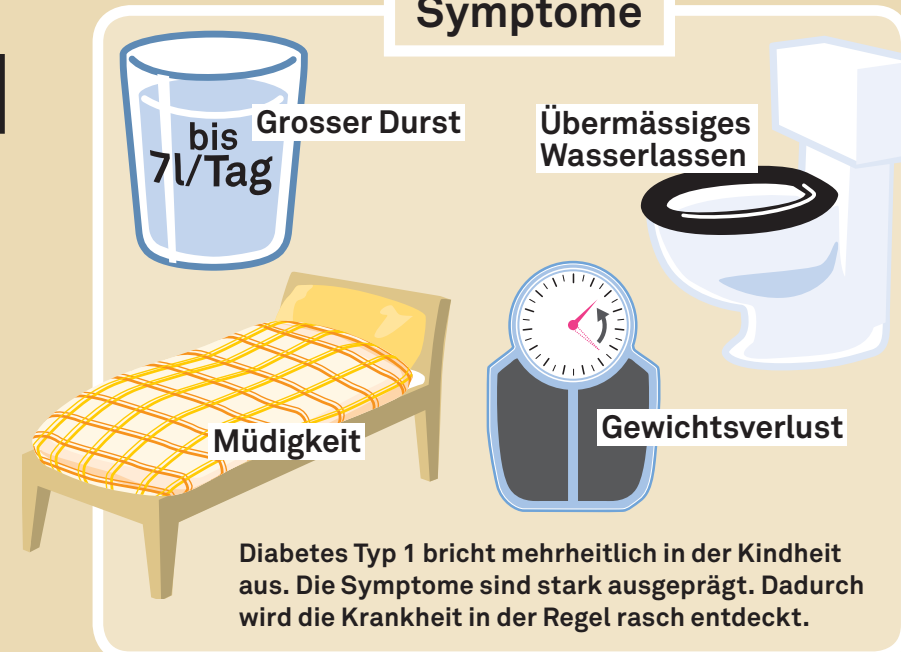


Bei Diabetes Typ 1 handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit. Dabei werden die Zellen der Bauchspeicheldrüse, welche Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört. Insulin ist aber für die Regulierung des Blutzuckers unerlässlich. Ohne Insulin kann der Körper den Blutzuckerspiegel nicht mehr senken, was grosse Schäden anrichten kann.

rund
40 000
Betroffene in der Schweiz

Quelle: Philipp A. Gerber, Schweiz. Med. Forum 2013;13(23): 443–447

Symptome



Die Autoimmunerkrankung Diabetes Typ 1 kann jeden treffen. Kinder von Betroffenen haben ein doppelt so hohes Risiko, selbst an Diabetes Typ 1 zu erkranken.

Illustrationen: Arnold Kircher/Burkhardt

Insulintherapie

Menschen mit Diabetes Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen, denn ihr Körper produziert kein Insulin. Die Verabreichung muss in Form von Injektionen erfolgen. Heilungsmöglichkeiten bestehen bisher noch nicht.

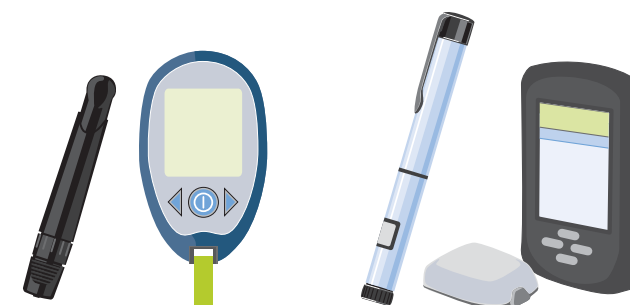
Der genaue Blutzuckerwert muss vor dem Essen bestimmt werden.

Hohe Disziplin erforderlich

Da das Hormon Insulin ein Eiweiss ist, kann es nicht als Tablette oder Flüssigkeit geschluckt werden; die Magensäure würde das Insulin zerstören. Die Insulindosis richtet sich nach dem aktuellen Blutzuckerwert, der Menge der verzehrten Kohlenhydrate und der geplanten körperlichen Aktivitäten. Um den Überblick zu behalten, braucht es eine gute Planung und viel Selbstdisziplin.

Hilfsmittel

Für die Blutzucker-Selbstmessung gibt es heute moderne Mittel – der Arzt hilft bei der Auswahl des geeigneten Gerätes. Die Insulindosierung erfolgt mithilfe von Insulinpens oder -pumpen. Sie sind praktisch, diskret verwendbar und werden immer öfters gebraucht, weil sie einfacher zu bedienen sind als herkömmliche Spritzen. Dennoch brauchen Diabetiker eine besondere Schulung, damit sie die Hilfsmittel, die sie benötigen, korrekt verwenden können.



2555
Stiche

**365 Tage im Jahr
7 Messungen pro Tag**

Unterzuckerung



Wenn der Blutzuckerspiegel so weit absinkt, dass die Zellen nicht mehr voll funktionsfähig sind, spricht man von Unterzuckerung. Deren Ursache ist bei Diabetikern oft anstrengende körperliche Aktivität.

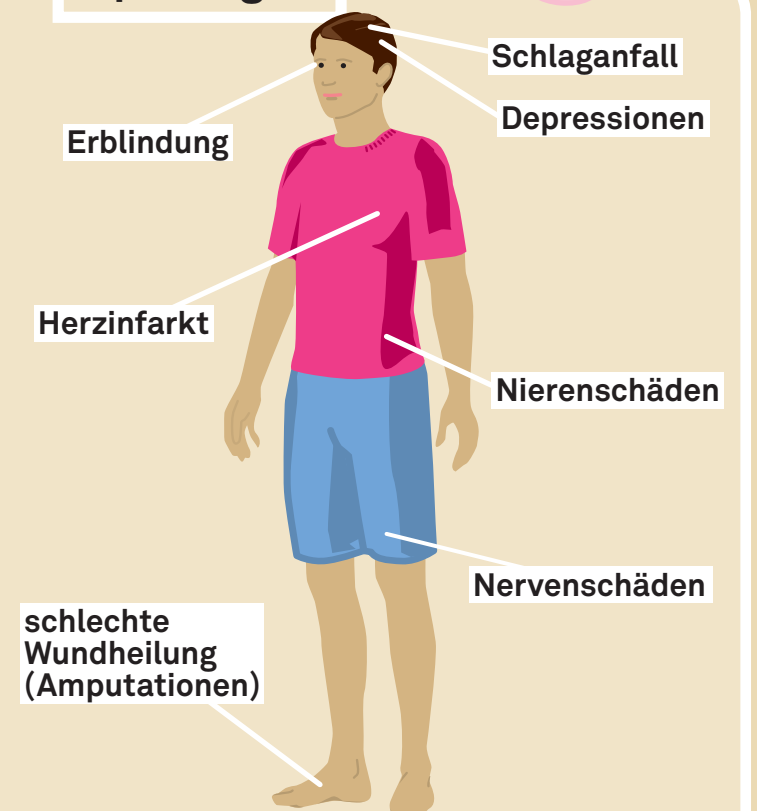
Symptome der Unterzuckerung sind:

- Schläfrigkeit
- Schwächegefühl
- Verhaltensänderung, z.B. Aggressivität
- Schwitzen, Hitzewallung
- Sehstörungen
- Heisshunger
- bleiches Gesicht

Sofortmassnahmen:
2 dl Süssgetränk
4 Stk. Traubenzucker



Spätfolgen



Bei schlecht eingestelltem Blutzucker kann es trotz Therapie früher oder später zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen kommen.

Helsana-Studie zu Diabetes: Bisher ist die Diabetes-Situation in der Schweiz kaum bekannt. Gesundheitswissenschaftler von Helsana geben erstmalig einen umfassenden Überblick.

www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften

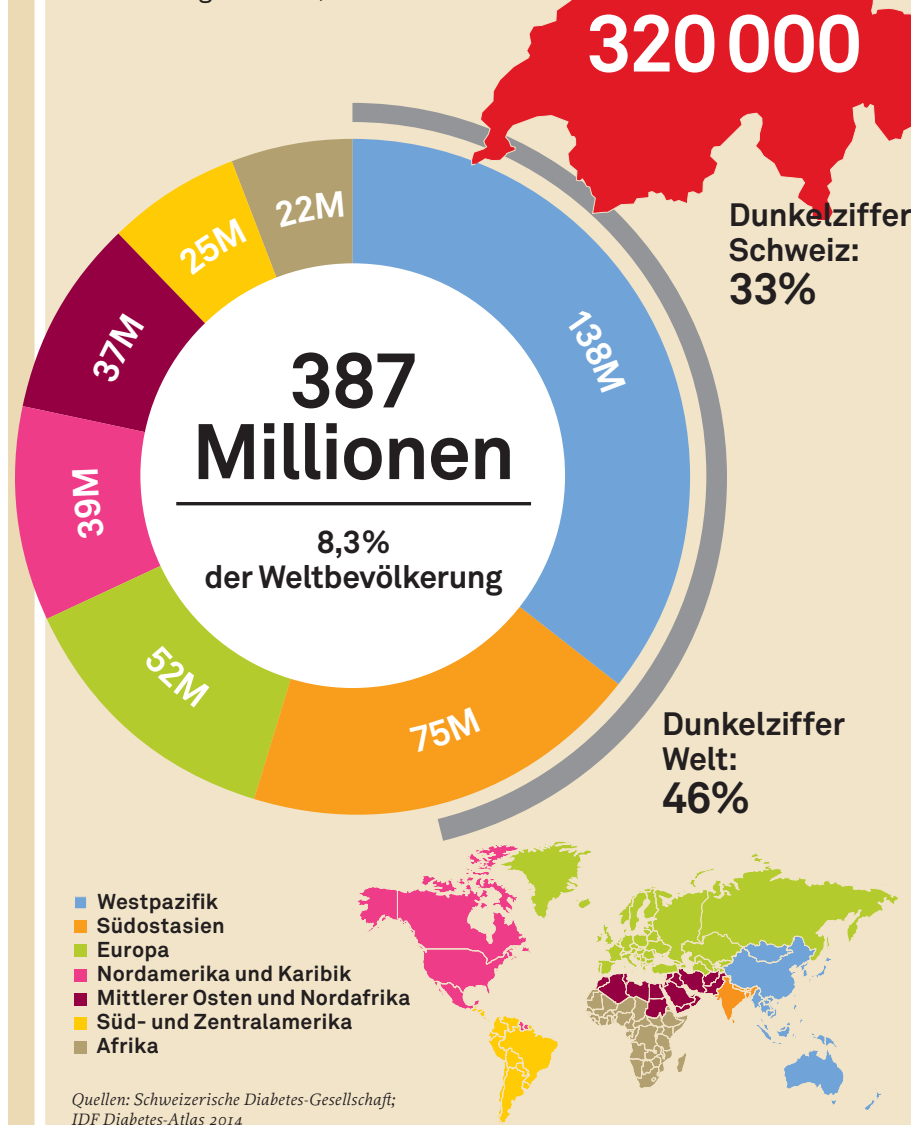
Fachliche Beratung und Unterstützung: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft SDG-ASD, www.diabetesgesellschaft.ch

Diabetes Typ 2

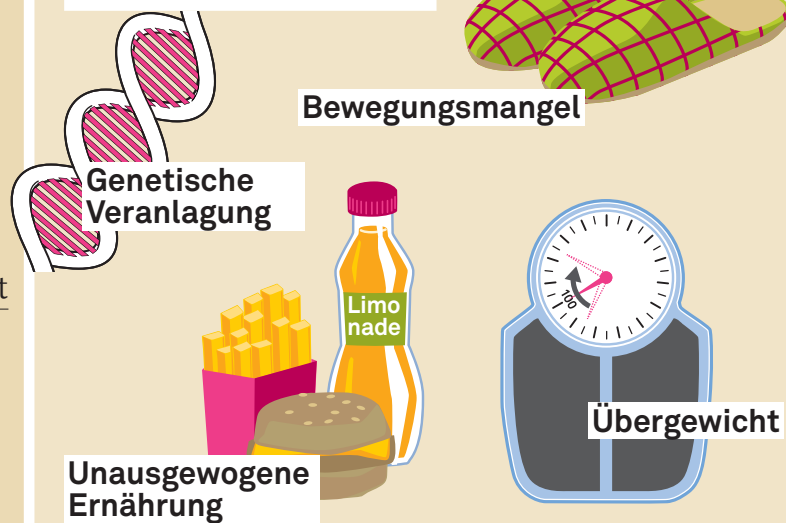
Diabetes Typ 2 gehört zu den grössten Zivilisationskrankheiten. Gemäss Helsana ist in der Schweiz jeder zwanzigste Erwachsene davon betroffen. 90 Prozent der Diabetiker werden dem Typ 2 zugeordnet. Er kommt schleichend und betrifft immer mehr auch junge Menschen. Welches sind die Risikofaktoren? Welche Bedeutung hat der eigene Lebensstil auf die Krankheit? Helsana bietet einen Überblick über die wichtigsten Fakten.

Verbreitung

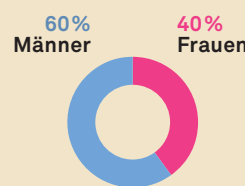
8,3 Prozent der Weltbevölkerung ist betroffen. Allein in Europa leben 52 Mio. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2. Die eigentliche Zahl dürfte aber viel höher sein: In der Schweiz wird der Anteil unentdeckter Fälle auf 33 Prozent geschätzt, weltweit auf 46.



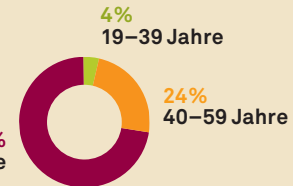
Risikofaktoren



Geschlechterverteilung



Altersverteilung



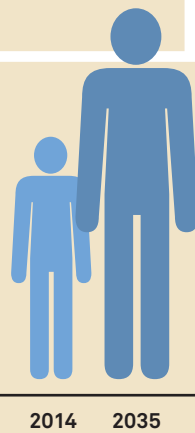
Die 2014 von Helsana erstellte Studie liefert erstmalig Daten für die Schweiz; 2011 waren ca. 320 000 Erwachsene wegen Diabetes in Behandlung. Das sind 5 Prozent der Bevölkerung und entspricht einem Anstieg um etwa ein Viertel seit 2006.

Quelle: Helsana

+205 Millionen bis 2035

Gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes-Föderation werden bis 2035 592 Mio. Menschen an Diabetes erkrankt sein – eine Zunahme von über einem Drittel.

Quelle: IDF Diabetes-Atlas 2014



Zivilisationskrankheit

90% der Diabetiker sind vom Typ 2 betroffen.

Die immer älter werdende Bevölkerung, die heutigen Lebensgewohnheiten und die mangelnde körperliche Bewegung begünstigen laufend die steigende Zahl der Diabeteserkrankungen. Diabetes kann auch durch Infektionen, Medikamente usw. verursacht werden oder er tritt erstmals bei einer Schwangerschaft auf.

50% der Neuerkrankungen mit Diabetes Typ 2 könnten mit einer Umstellung des Lebensstils verhindert werden.

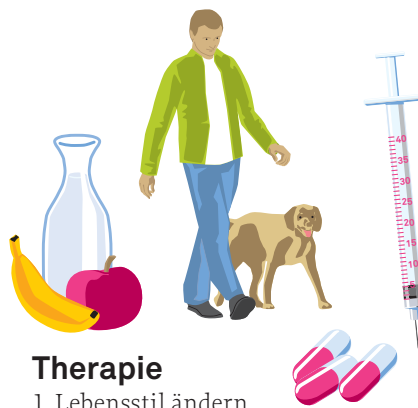
Quelle: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Prävention und Therapie

Prävention

Bewegung begünstigt den insulinabhängigen Blutzuckertransport und kann als gezielte Therapie zur Senkung des Blutzuckers eingesetzt werden. Regelmässige Aktivität reduziert das Fettgewebe und baut Muskeln auf.

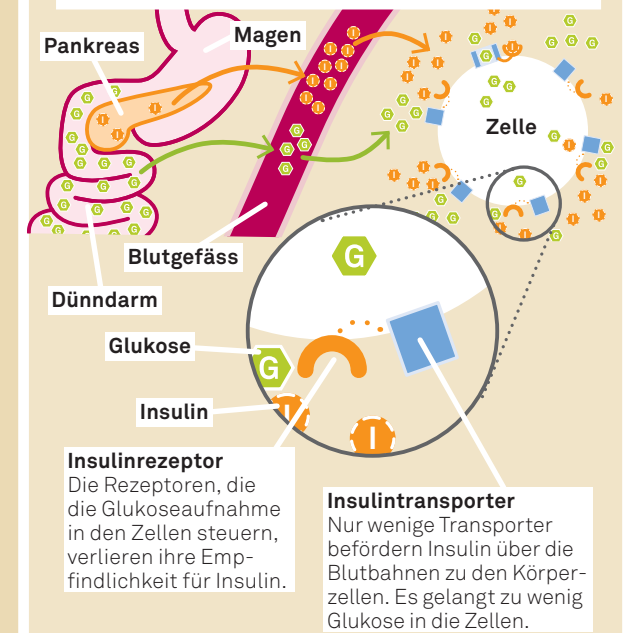
Muskeln wiederum können Glukose auch ohne Insulin aufnehmen. Eine Lebensstiländerung lohnt sich: Bereits fünfmal 30 Minuten Training pro Woche haben eine positive Auswirkung auf den Blutzucker. Gesunde, kalorienarme Ernährung, kein Tabak und Alkohol sind ebenfalls wirksame Präventivmassnahmen.



Therapie

1. Lebensstil ändern
2. Orale Therapie zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
3. Insulintherapie

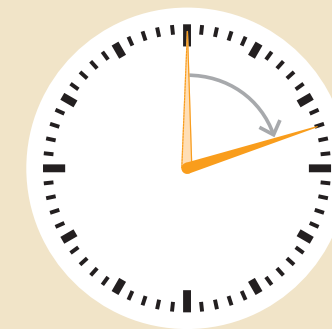
Was ist Diabetes Typ 2?



Ungleich zum Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse beim Typ 2 Insulin. Die Menge reicht aber entweder nicht aus, oder der Körper kann sie nicht verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. Die Entwicklung des Typs 2 wird begünstigt durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Er tritt in den meisten Fällen erst ab 40 Jahren auf, zunehmend auch bei jüngeren Menschen mit starkem Übergewicht.

Im Frühstadium des Diabetes Typ 2 zeigen sich kaum Symptome. Die Diagnose wird häufig erst gestellt, wenn Folgeerkrankungen eintreten. Bis die Krankheit entdeckt wird, vergehen durchschnittlich

10 Jahre



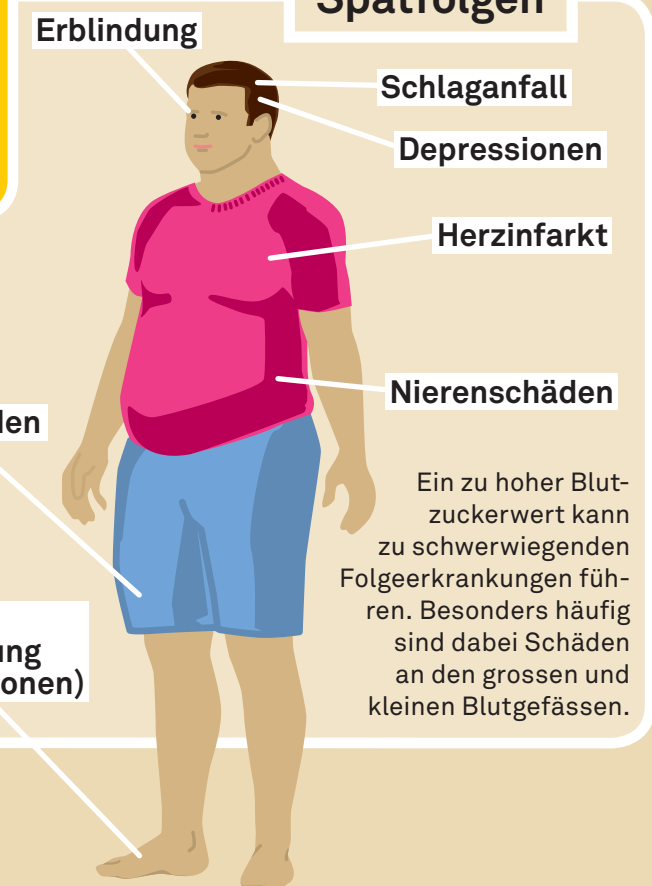
Quelle: Liebl A., Complications, co-morbidity, and blood glucose control in type 2 DM patients in Germany, 2002

- alle 12 Minuten ein **Schlaganfall**
- alle 19 Minuten eine **Amputation**
- alle 19 Minuten ein **Herzinfarkt**
- alle 60 Minuten eine neue **Dialysepflicht**
- alle 90 Minuten eine **Erblindung**

Nervenschäden

schlechte Wundheilung (Amputationen)

Spätfolgen



Helsana-Studie zu Diabetes: Bisher ist die Diabetes-Situation in der Schweiz kaum bekannt. Gesundheitswissenschaftler von Helsana geben erstmalig einen umfassenden Überblick.

www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften

Fachliche Beratung und Unterstützung:
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft SDG-ASD, www.diabetesgesellschaft.ch