

Diabetes mellitus Typ 2 – Spätfolgen vermeiden

Da der unbehandelte Diabetes mellitus Typ 2 zu schwerwiegenden Komplikationen führen kann, muss die Erkrankung möglichst frühzeitig diagnostiziert werden. Zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 sind zahlreiche wirksame Medikamente und verschiedene Formen von Insulin verfügbar, mit welchen bei den meisten Patienten eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels erreicht werden kann.

Der Diabetes mellitus Typ 2 – früher auch Altersdiabetes genannt – ist eine weit verbreitete Stoffwechselstörung, deren Häufigkeit in den nächsten Jahren noch deutlich ansteigen wird. Die Erkrankung entwickelt sich zumeist zwischen dem 40. und 65. Lebensjahr, wobei Personen mit erblicher Vorbelastung oder mit Übergewicht ein deutlich erhöhtes Risiko für die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ 2 tragen. Obwohl die Erkrankung bereits in einem frühen Stadium beträchtliche Schädigungen der Blutgefäße und der Nerven hervorrufen kann, verursacht der Diabetes mellitus Typ 2 bei der Mehrheit der Betroffenen jahrelang kaum Beschwerden und wird deshalb oftmals nur zufällig entdeckt. Aus diesem Grund sollten alle Personen über 45 Jahre und Personen mit Risikofaktoren sogar ab 35 Jahren einmal jährlich ihren Blutzuckerspiegel durch den Arzt überprüfen lassen, um einen allfälligen Diabetes mellitus Typ 2 möglichst frühzeitig zu erkennen.

Wirkungsverlust des Insulins

Beim Insulin handelt es sich um ein in der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, welches für den Transport von Zucker aus dem Blut in die Körperzellen verantwortlich ist. Bei Patienten mit einem Diabetes mellitus Typ 2 ist die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber dem Insulin verringert, weshalb die Zellen nicht mehr genügend Zucker aufnehmen können. Um diesen Wirkungsverlust auszugleichen, verstärkt die Bauchspeicheldrüse zunächst die Insulinproduktion und vermag auf diese Weise während einer gewissen Zeit eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels zu verhindern. Mit fortschreitender Erkrankung kann aber die Bauchspeicheldrüse die gesteigerte Insulinbildung nicht mehr aufrechterhalten, so dass es zu einem Insulinmangel und damit zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels kommt.

Schwerwiegende Spätfolgen

Der unbehandelte oder schlecht eingestellte Diabetes mellitus Typ 2 führt im Laufe der Zeit wegen der ständig erhöhten Blutzuckerwerte zu einer Schädigung der kleinen Kapillargefäße, was sich mit nachlassendem Sehvermögen und mit Nierenfunktionsstörungen bemerkbar machen kann. Darüber hinaus kommt es aber auch zu einer Verhärtung und Verengung der grossen Blutgefäße und damit zu Durchblutungsstörungen, welche im weiteren Verlauf der Erkrankung eine Verschlusskrankheit der Beine oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und letztlich sogar einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen können. Neben den Auswirkungen auf die Blutgefäße führt der Diabetes mellitus Typ 2 zu Nervenschädigungen, die sich zumeist durch brennende Schmerzen in den Beinen und Füßen äussern.

Beeinflussung der Erkrankung

Die wichtigste Massnahme zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 besteht in der Reduktion des Übergewichtes durch die Umstellung auf eine ausgewogene und fettarme Ernährung, was eine Verbesserung der Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin bewirkt. Darüber hinaus sollte aber auch die körperliche Aktivität gesteigert werden, wodurch die Verwertung von Zucker in der Muskulatur erhöht wird. Durch diese Änderung der Lebensgewohnheiten kann in einem frühen Stadium des Diabetes mellitus Typ 2 in vielen Fällen eine Normalisierung der Blutzuckerwerte erreicht und damit das Auftreten von Spätfolgen verhindert werden.

Blutzuckersenkende Tabletten

Zur Vermeidung von Folgeerkrankungen sollte der Nüchtern-Blutzuckerspiegel auf unter 7 mmol/l und der als HbA_{1c}-Wert bezeichnete Blutzucker-Langzeitwert auf unter 7 Prozent gesenkt werden, was bei vielen Patienten neben der Umstellung der Lebensgewohnheiten eine medikamentöse Behandlung erforderlich macht. Zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2 stehen heute verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, die in Tablettenform eingenommen werden können und den Zuckerstoffwechsel auf unterschiedliche Weise beeinflussen. So beruht die Wirkung der Sulfonylharnstoffe und der Glinide auf einer Verstärkung der Insulinproduktion, während die Biguanide und die Glitazone die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin erhöhen und die α -Glukosidasehemmer den unmittelbar nach dem Essen auftretenden Blutzuckeranstieg vermindern.

Verschiedene Insuline

Falls mit blutzuckersenkenden Tabletten keine ausreichende Blutzuckerkontrolle erreicht werden kann, muss eine Behandlung mit Insulin begonnen werden. Das Insulin wird vom Patienten selber unter die Haut gespritzt, wobei langwirksame Insuline, welche den niedrigen Insulinbedarf in der Nacht und zwischen den Mahlzeiten abdecken, sowie kurzwirksame Insuline, die den Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten abzuschwächen vermögen, verwendet werden. Mit diesen unterschiedlich wirkenden Insulinen kann bei jedem Patienten eine individuell zugeschnittene Behandlung durchgeführt werden, mit welcher der natürliche Verlauf des Insulinspiegels relativ genau nachgeahmt werden kann. Zur optimalen Stoffwechselkontrolle ist es aber notwendig, den Blutzuckerspiegel mehrmals täglich zu messen und die Insulindosis dem jeweiligen Blutzuckerwert anzupassen.

Wie hoch ist Ihr Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken?

Falls bei Ihnen einer der folgenden Risikofaktoren vorliegt, sollten Sie ihre Blutzuckerwerte bereits ab 35 Jahren regelmässig durch den Arzt kontrollieren lassen:

- Elternteil oder ein anderer naher Verwandter mit Diabetes mellitus Typ 2
- Übergewicht (Body Mass Index über 27 kg/m²)
- Bewegungsmangel
- Erhöhter Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft
- Geburt eines Kindes mit einem Gewicht über 4 kg

Falls Sie an folgenden Beschwerden leiden, müssen Sie Ihre Blutzuckerwerte umgehend vom Arzt überprüfen lassen:

- Andauernde Müdigkeit, Abgespanntheit und verminderte Leistungsfähigkeit
- Übermässiger Durst
- Gesteigerte Harnausscheidung
- Allmählicher Gewichtsverlust ohne erklärbare Ursache

Dr. med. Regula Honegger

Fachärztin FMH für Innere Medizin und speziell Endokrinologie-Diabetologie