

Mach den Test!

Die letzten 15 Jahre organisierte «diabeteszug» jeweils im November anlässlich des Welt-diabetestages eine öffentliche Informations- und Präventionsveranstaltung inklusive kostenloser Blutzuckermessung. Der Ansturm auf die Veranstaltung war jedes Mal gross. Aufgrund der aktuellen Situation hat sich der Vorstand von «diabeteszug» dazu entschieden, die Veranstaltung in diesem Jahr nicht durchzuführen.

Immer mehr Menschen erkranken weltweit an Diabetes, in der Umgangssprache auch Zuckerkrankheit

genannt. Gemäss International Diabetes Federation IDF sind im Jahr 2019 weltweit bereits 463 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Die meisten von ihnen sind Typ-2-Diabetiker. Nur etwa neun Prozent sämtlicher Diabetiker haben Typ-1-Diabetes. So steigt auch in der Schweiz besonders die Zahl der Typ-2-Diabetiker. Dies hängt in erster Linie damit zusammen, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind – ein entscheidender Risikofaktor für einen Diabetes mellitus Typ 2. Auch die erhöhte Lebenserwartung führt dazu, dass es immer mehr Menschen mit Diabetes mellitus gibt.

Bis ins Jahr 2045 erwartet man eine Zunahme der Betroffenen auf rund

700 Millionen. In der Schweiz leben heute schätzungsweise 40'000 Menschen mit einem Typ-1-Diabetes, davon rund 3'200 Kinder und Jugendliche und circa 460'000 Personen mit einem Typ-2-Diabetes. Gemäss IDF muss in der Schweiz allerdings von einer Dunkelziffer von etwa 180'000 Personen ausgegangen werden: Da Typ-2-Diabetes lange Zeit keine Beschwerden bereitet, wissen viele Betroffene oft gar nicht, dass sie bereits erkrankt sind.

Schau genau hin

Entsprechend ist auf typische Symptome, die auf einen erhöhten Blutzuckerwert hinweisen könnten, zu achten: Beispielsweise bei häufigem

Wasserlassen und entsprechend vermehrtem Durst, trockener oder juckender Haut, allgemeiner Müdigkeit, schlechter Wundheilung und allenfalls unklarem Gewichtsverlust sollte an einen Diabetes mellitus gedacht werden. Entsprechende Abklärungen beim Hausarzt sind dann – auch während dieser besonderen Lage – angezeigt.

Spätkomplikationen vermeiden

Ziel jeder Diabetes-Behandlung ist das Vermeiden sogenannter Spätkomplikationen an Augen, Nieren, Nerven und grossen Blutgefässen im Herz, im Gehirn und an den Beinen unter Berücksichtigung einer guten (gesunden) Lebensqualität. Bei allen Formen des Diabetes ist eine umfassende Schulung und Instruktion bezüglich Erkrankung, Ernährung und Blutzucker-Selbstkontrolle ein wichtiger Grundpfeiler und entscheidend für die Entwicklung der Krankheit.

«'Du bist, was du isst'. Dieses Zitat kennt jeder. Die Zusammensetzung der Ernährung hat einen direkten Einfluss auf das Diabetesrisiko sowie auf den Blutzuckerverlauf. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität steigern die Lebensqualität!»

Tanja Vogt, Leitung Ernährungsberatung am Zuger Kantonsspital und Vorstandsmitglied von «diabeteszug»

Beim Diabetes mellitus Typ 2 geht es neben der Veränderung des Lebensstils mittels gesunder Ernährung und verstärkten körperlichen Aktivitäten primär häufig um den Einsatz von Tabletten. Werden jedoch bereits zum Zeitpunkt der Diagnose sehr hohe Blutzuckerwerte gemessen, ist eine – meist vorübergehende – Insulintherapie sinnvoll. Damit können die erschöpf-

ten Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse entlastet werden. Auch bei längerer Erkrankungsdauer ist der Einsatz von Insulin im Verlauf meist nicht zu vermeiden. Dies kann unter Umständen in Kombination mit Tabletten oder anderen injizierbaren Medikamenten geschehen.

Beim Diabetes mellitus Typ 1 dagegen ist eine Insulintherapie sofort nach der Diagnosestellung nötig. Die Insulintherapie erfolgt durch mehrmals tägliche Injektionen ins Subkutangewebe – meist in den Oberschenkel oder den Bauch. Bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 werden als Alternative zu den regelmässigen Injektionen von Insulin gelegentlich Insulinpumpen eingesetzt.

Der Schwangerschaftsdiabetes oder Gestations-Diabetes wird, wenn immer möglich, mittels Ernährungsumstellung behandelt. Werden die Blutzuckerzielwerte dadurch nicht erreicht, muss die schwangere Frau jedoch ebenfalls Insulin spritzen. Zurzeit gibt es noch keine Möglichkeit, den Gestations-Diabetes mit den für den Typ-2-Diabetes benutzten Tabletten zu behandeln.

Kostenloser Online-Risikotest

Auf der Website von «diabeteszug» kann mit dem kostenlosen Online-Risikotest (keine Registrierung notwendig) in wenigen Minuten ermittelt werden, inwieweit jemand gefährdet ist, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Das Testergebnis mit einer Anweisung erhält man umgehend.

Werden Sie Mitglied!

Jedes Mitglied macht «diabeteszug» stärker und hilft, die Interessen der Diabetikerinnen und Diabetiker besser zu vertreten. Als Mitglied (Jahresbeitrag: CHF 45.–) unterstützen Sie nicht nur eine Institution, sondern profitieren auch von unseren Dienstleistungen. Weitere Informationen unter www.diabeteszug.ch.

Sekretariat

Ägeristrasse 52, 6300 Zug
T 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch
www.diabeteszug.ch
www.facebook.com/diabeteszug

Beratungen / Materialverkauf

Zuger Kantonsspital
Landhausstrasse 11, 6340 Baar
T 041 399 41 42

www.diabeteszug.ch/risikotest



Zucker tut nicht weh. Unbehandelte Diabetes schon.

Mach den Test auf diabeteszug.ch/risikotest

Unterstützt vom Kanton Zug

www.facebook.com/diabeteszug

Ein Sujet aus der Präventionskampagne von «diabeteszug»: Bereits über 500 kostenlose Risikotests wurden in diesem Jahr durchgeführt.

Was ist Diabetes?

Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin oder durch eine verminderte Wirkung des Insulins.

Diabetes Typ 1

Der Diabetes mellitus Typ 1 – auch Jugenddiabetes genannt – entsteht durch eine vom eigenen Abwehrsystem verursachte Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen (Beta-Zellen) in der Bauchspeicheldrüse.

Diabetes Typ 2

Bei der Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2 – vielfach Altersdiabetes genannt – spielen nebst einer genetischen Veranlagung Umwelteinflüsse eine wichtige Rolle. So weiss man, dass Menschen mit zu wenig körperlicher Bewegung und ungünstiger Ernährung häufiger an Übergewicht leiden und damit ein entsprechend erhöhtes Risiko für einen Typ-2-Diabetes besteht. Solche

Personen produzieren häufig noch während längerer Zeit eigenes Insulin. Die Wirkung des Insulins an den Zielzellen in Muskeln, Fettgewebe und Leber ist jedoch eingeschränkt. Dieses Phänomen wird Insulinresistenz genannt.

In der dritten Hauptgruppe werden verschiedene Erkrankungen und Faktoren zusammengefasst, die einen Diabetes mellitus verursachen können. Beispielsweise kann Diabetes mellitus durch gewisse Medikamente wie etwa Kortison verursacht werden. Auch genetisch bedingte Diabetesformen oder durch Infektionen verursachter Diabetes gehören in diese Gruppe.

Schwangerschaftsdiabetes

Der sogenannte Gestations-Diabetes (Schwangerschaftsdiabetes) bildet die vierte Hauptform. Diese Diagnose wird gestellt, wenn erhöhte Blutzuckerwerte erstmals in der Schwangerschaft festgestellt werden. Um einen vor der Schwangerschaft unerkannten Diabetes ausschliessen zu können, sollte bei diesen Frauen nach der Geburt eine Reevalua-

tion erfolgen. Die Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes wird zunehmend häufiger gestellt, was einerseits durch die strengereren Diagnosekriterien, andererseits aber auch durch das steigende Alter der Frau bei einer Schwangerschaft und durch die aufgrund der Migration entstandene Zunahme von Risikopopulationen erklärt werden kann. Eine sofortige gute Blutzuckereinstellung ist in diesen Fällen sehr wichtig, um das Risiko für kindliches Übergewicht im Mutterleib, die Produktion von zu viel Fruchtwasser bei der Frau und andere typische Probleme zu verhindern.