

Diabetes-Mythen

Menschen mit Diabetes sind eigentlich immer dick, essen zu viel Zucker und müssen täglich Insulin spritzen. Über Diabetes kursieren eine Menge Gerüchte und Ammenmärchen. Vielen Betroffenen fällt es daher schwer, richtige Fakten von weit verbreiteten Irrtümern zu unterscheiden. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hat die wichtigsten Diabetes-Mythen für Sie zusammengefasst und klärt auf.



Mythos 1: Diabetes ist nicht so schlimm

Falsch! Diabetes verursacht jährlich mehr Todesfälle als Brustkrebs und AIDS zusammen. Zwei von drei Menschen mit Diabetes sterben an einer Erkrankung des Herzens oder einem Schlaganfall. Menschen mit Diabetes entwickeln zudem häufiger Krebs als Stoffwechselgesunde. Studien haben gezeigt, dass Krebs bei Menschen mit Typ-2-Diabetes mittlerweile die häufigste Todesursache darstellt.

Mythos 2: Falls Sie Übergewicht oder Adipositas haben, werden Sie schlussendlich auch an Diabetes Typ 2 erkranken.

Falsch! Mit Übergewicht (BMI ab 25) ist Ihr Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, doppelt so hoch wie bei einem Menschen mit Normalgewicht. Bei Menschen mit Adipositas (BMI > 30) verdreifacht sich das Risiko für den Diabetes sogar. Es gibt aber auch andere Risikofaktoren, die häufig übersehen werden. Zu ihnen zählen eine familiäre Veranlagung, Volkszugehörigkeit und Alter. Viele Menschen mit Übergewicht entwickeln nie einen Diabetes Typ 2 und umgekehrt haben nicht alle Menschen mit Diabetes Typ 2 Übergewicht.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Mythos 3: Menschen mit Diabetes sind anfälliger für eine Erkältung und andere ansteckende Krankheiten.

Falsch! Trotzdem empfehlen Expert*innen, dass sich Menschen mit Diabetes gegen COVID-19, Grippe und weitere Erkrankungen impfen lassen. Denn jede zusätzlich erworbene Krankheit kann die Stoffwechselerkrankung schwieriger gestalten. Häufiger als bei Menschen ohne Diabetes verlaufen Infektionen zudem mit Komplikationen.

Mythos 4: Wenn der Arzt/die Ärztin einem Menschen mit Typ-2-Diabetes mitteilt, dass er eine Insulintherapie beginnen muss, bedeutet das, dass die bisherige Therapie nicht sorgsam umgesetzt wurde.

Falsch! Diabetes Typ 2 ist eine fortschreitende Stoffwechselerkrankung: Zu Beginn können die Betroffenen ihren Glukosestoffwechsel oft noch mit einer Lebensstilumstellung oder Medikamenten in den Zielbereich zurückbringen. Mit der Zeit produziert die Bauchspeicheldrüse jedoch immer weniger Insulin. In diesem Fall wird dann auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes eine Insulintherapie eingesetzt.

Mythos 5: Diabetes Typ 2 kommt nur bei alten Menschen vor.

Falsch! Auch Typ-2-Diabetes kommt in fast allen Altersgruppen vor, nur bei Kindern ist er zumindest in Deutschland kaum anzutreffen. Zwar tritt Typ-2-Diabetes bei älteren Menschen deutlich häufiger auf als bei jungen. Die Aussage, dass nur alte Menschen betroffen sind, ist jedoch ein Irrtum. Denn Fakt ist: Menschen mit Typ-2-Diabetes werden immer jünger. Expert*innen schätzen, dass allein in Deutschland mehr als 2000 Jugendliche vom früher so genannten „Alterszucker“ betroffen sind.

Mythos 6: Menschen mit Diabetes dürfen keinen Sport treiben.

Falsch! Sport hilft Menschen mit Diabetes, ihr Körpergewicht zu senken und ihren Blutzucker besser einzustellen. Das gilt besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes. Regelmäßige Bewegung kann bei allen Menschen mit Diabetes die Insulinsensitivität steigern und dadurch den Bedarf an Medikamenten verringern. Weitere positive Effekte des Sports sind, dass der Blutdruck sinkt und die Durchblutung ansteigt. Um Unterzuckerungen während oder nach dem Sport zu vermeiden, müssen insbesondere Menschen, deren Diabetes mit Insulin behandelt wird, daher vor dem Sport abschätzen, wie viel sie sich bewegen und was sie (ggf. zusätzlich) essen wollen. Ggf. muss dann die Insulinmenge reduziert werden. Außerdem sollten sie auch während des Sports regelmäßig ihren Blutzucker kontrollieren.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de