

## 12 Fragen zu Diabetes

„Diabetes Typ 2 bekommt, wer zu viel Zucker isst“ - so das Fazit einer Straßenumfrage, die diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe in Berlin durchgeführt hat. Zwar wissen die meisten, dass es sich bei Diabetes um die sogenannte „Zuckerkrankheit“ handelt. Wie diese entsteht oder wie viele Menschen davon betroffen sind, konnten jedoch die wenigsten beantworten. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hat daher jetzt die zwölf häufigsten Fragen rund um Diabetes aufgegriffen und beantwortet.



© istockphoto

### 1. Der, die, das Diabetes - Was ist das eigentlich?

Diabetes Typ 1 ist eine chronische Krankheit, die häufig schon im Kindesalter auftritt und zum jetzigen Zeitpunkt nicht heilbar ist. Das eigene Immunsystem greift hierbei die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen: Es entsteht ein „absoluter Insulinmangel“. Das Hormon Insulin ist für den Transport des mit der Nahrung aufgenommenen Zuckers aus dem Blut in die Muskel- und Fettzellen verantwortlich. Ein absoluter Insulinmangel führt daher zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zu einer Unterversorgung der Körperzellen. Ein Diabetes Typ 2 entwickelt sich im Laufe des Lebens. Früher nannte man ihn deshalb auch Altersdiabetes – allerdings tritt er mittlerweile auch schon in jüngeren Jahren auf. Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 produziert die Bauchspeicheldrüse zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Auch der Diabetes Typ 2 ist meist chronisch: Allerdings lässt er sich positiv beeinflussen, indem sich Betroffene gesund ernähren, abnehmen und sich ausreichend bewegen.

#### So erreichen Sie uns:

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



## 2. Wie „schlimm“ ist Diabetes?

Das Tückische an Diabetes ist: Er tut nicht weh. Vor allem Diabetes Typ 2 beginnt schleichend. Denn unspezifische Symptome wie etwa ständiges Hungergefühl, Gewichtszunahme, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit treten bei vielen Krankheiten oder in unterschiedlichen Lebenssituationen auf. Bei Menschen mit Diabetes Typ 1 sind die Warnzeichen Müdigkeit, häufiges Wasserlassen, Durst, Gewichtsabnahme, Sehstörungen, schlechte Wundheilung oder trockene Haut. Steigt der Blutzucker extrem, kommt es zu Erbrechen und Bauchschmerzen. Auffällig ist auch ein Geruch des Atems nach faulen Äpfeln oder Nagellack. Trotz dieser eindeutigen Symptome wird jeder fünfte Diabetes Typ 1 in Deutschland erst entdeckt, wenn der Stoffwechsel entgleist ist. Betroffene fallen aufgrund zu hoher Blutzuckerspiegel in ein lebensbedrohliches diabetisches Koma.

Ebenso lebensbedrohlich wie die Stoffwechselentgleisung sind die Folgeerkrankungen, die sowohl durch Diabetes Typ 1 als auch durch Diabetes Typ 2 entstehen können. Sie treten vor allem auf, wenn die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch sind. Denn ein schlecht eingestellter Blutzucker schädigt Nervenbahnen und Gefäße. Fußamputationen, Erblindung oder auch Herzinfarkt oder Schlaganfall können zum Beispiel zu den Folgen eines permanent erhöhten Blutzuckers gehören.

## 3. Was sind die Ursachen für Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2?

Der Typ-1-Diabetes hat zahlreiche Ursachen, die ineinandergreifen und die Insulin-Produktionsstätten (Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse) zerstören. Man geht davon aus, dass die Autoimmunerkrankung unter anderem durch genetische Faktoren oder Virusinfektionen begünstigt wird. Sicher ist jedoch, dass es nicht die Süßigkeiten sind, die bei Kindern Diabetes Typ 1 auslösen. Anders bei Typ-2-Diabetikern: Bei ihnen ist es oft der Lebensstil, der das Entstehen der Krankheit fördert. Besonders häufig sind übergewichtige Menschen betroffen. Eine ungesunde Ernährung sowie wenig Bewegung spielen hierbei eine wichtige Rolle als Auslöser.

## 4. Haben Diabetes Typ 2 nur ältere Menschen?

Menschen mit Diabetes Typ 2 werden immer jünger. Schätzungen gehen von etwa **5000 Kindern und Jugendlichen** mit dieser Krankheit aus. Die Stoffwechselkrankheit kann also alle Altersgruppen betreffen. Bei älteren Menschen tritt Diabetes Typ 2 jedoch deutlich häufiger auf als bei jüngeren. Im Alter zwischen 40 und 59 Jahren leiden zwischen 4 und 10 Prozent der Männer und Frauen daran, bei den Menschen im Alter von 60 Jahren und darüber sind es bis zu 28 Prozent.

So erreichen Sie uns:

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

## 5. Müssen alle Menschen mit Diabetes lebenslang Insulin spritzen?

Menschen mit Diabetes Typ 1 sind lebenslang auf Insulin angewiesen. Denn ihre Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin. Man spricht von einem „absoluten Insulinmangel“. Bei den Typ-2-Diabetikern hingegen besteht ein „relativer Insulinmangel“. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen reagieren nicht ausreichend auf das Hormon. Zudem kann die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse gestört sein. Sie versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. Die meisten Menschen mit Diabetes Typ 2 werden heute erfolgreich mit Tabletten behandelt. Insulin spritzen in Deutschland ca. 1,5 Millionen dieser Patienten. Allerdings ließe sich bei etwa 50 Prozent der Typ-2-Diabetiker die Blutzuckereinstellung auch ohne Medikamente verbessern – das heißt, mit Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, spezieller Schulung und Bewegung.

## 6. Macht Insulin dick?

Werden Menschen mit Diabetes Typ 2 beispielsweise von der Tablettentherapie auf eine Insulintherapie umgestellt oder erhalten dieses zusätzlich, nehmen sie an Gewicht häufig zu. Je tiefer der Langzeitblutzuckerspiegel fällt, umso höher steigt das Gewicht. Daran ist aber nicht das Insulin direkt Schuld. Zum einen wird durch die niedrigeren Blutzuckerwerte weniger Wasser ausgeschieden. Zum anderen stehen Kohlenhydrate der Nahrung dank des zugeführten Insulins dem Körper wieder als Kalorien zur Verfügung und werden nicht mehr über den Urin ausgeschieden. Wer jetzt nicht die Kalorienzufuhr etwas bremst, legt auch ohne mehr zu essen unweigerlich an Gewicht zu. Niedrige Blutzuckerwerte und leichte Unterzuckerungen können aber auch den Appetit steigern.

Daraus den Schluss zu ziehen, zur Behandlung eines Diabetes auf Insulin zu verzichten, wäre jedoch völlig verkehrt. Denn um Folgeerkrankungen zu vermeiden, ist eine gute Stoffwechsellage die Voraussetzung – und die ist häufig nur durch Insulingaben zu erzielen. Untersuchungen zeigen, dass bereits die Wahl des Insulins beeinflusst, wie viel jemand zunimmt. Ihr Arzt wird das für Sie am besten geeignete Mittel beziehungsweise eine Kombination mehrerer Medikamente auswählen.

## 7. Sollten Diabetiker weniger Zucker oder Kohlenhydrate essen?

Geht es um einen gesunden Lebensstil, gelten für Menschen mit Diabetes und Nicht-Diabetiker die gleichen Regeln: Auf Kohlenhydrate sowie Zucker müssen sie nicht

**So erreichen Sie uns:**

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

verzichten. Entgegen mancher Diäten, die empfehlen, möglichst wenige Kohlenhydrate zu essen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ungefähr die Hälfte der täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Dabei soll Zucker 10 Prozent der Tagesenergie nicht überschreiten. Das entspricht 50 Gramm täglich. Häufig wird auch Süßstoff empfohlen. Denn er enthält weder blutzuckersteigernde Kohlenhydrate noch Kalorien. In normalem Maß gilt Süßstoff nicht als gesundheitsgefährdend und kann daher als Ersatz für Zucker dienen.

### **8. Gelten für alle Menschen mit Diabetes – egal ob Typ 1 oder 2 – die gleichen Regeln?**

Allen Diabetesformen gemeinsam ist der zu hohe Blutzucker, allerdings aus unterschiedlichen Gründen. Während alle Typ-1-Diabetiker das fehlende Insulin ein Leben lang spritzen müssen, können Typ-2-Diabetiker häufig mit Ernährung, Bewegung oder Tabletten erfolgreich ihren Blutzucker senken. Denn ihre Bauchspeicheldrüsen produzieren noch Insulin. Es wird jedoch in zu geringen Mengen ausgeschüttet oder wirkt nicht mehr ausreichend an den Zielzellen. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker sollten in erster Linie auf die Kalorien achten und Fett einsparen. Denn eine Gewichtsabnahme macht den Körper auch wieder empfindlicher für Insulin. Aber nicht jeder Diabetiker ist dick und nicht jeder Übergewichtige bekommt auch Diabetes.

### **9. Darf ich als Diabetiker jede Sportart betreiben?**

Insbesondere Menschen mit Diabetes Typ 2 profitieren von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Auch Menschen mit Diabetes Typ 1 können bedenkenlos Sport treiben, wenn sie ihren Blutzucker regelmäßig kontrollieren. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislauf-System und die Lungen trainieren. Nordic Walking, Joggen, Rad fahren, Wandern oder Schwimmen sind hierfür ideal. Grundsätzlich ist es möglich, mit Diabetes auch Hochleistungssport zu betreiben. Dies beweisen zum Beispiel die Eishockeynationalspielerin Claudia Grundmann, der mehrfache Weltmeister im Kickboxen Detlev Kraft sowie der Olympiasieger im Gewichtheben Matthias Steiner.

**So erreichen Sie uns:**

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

**10. Gelten Diabetiker als schwerbehindert?**

**Einstufung des Grads der Behinderung (GdB) bei Menschen mit Diabetes**

GdB von	Störung, Behandlungsweise, Einstellbarkeit
0	Menschen mit Diabetes, deren Therapie keine Unterzuckerung auslösen kann und die nicht in ihrer Lebensführung beeinträchtigt sind.
20	Menschen mit Diabetes, deren Therapie eine Unterzuckerung auslösen kann und die durch Einschnitte in der Lebensführung beeinträchtigt sind.
30 bis 40	Menschen mit Diabetes, deren Therapie eine Unterzuckerung auslösen kann die mindestens 1-mal täglich ihren Blutzucker selbst messen und durch weitere Einschnitte in der Lebensführung beeinträchtigt sind.
50	Menschen mit Diabetes, die eine Insulintherapie mit mindestens vier Injektionen am Tag durchführen und durch erhebliche Einschnitte gravierend in der Lebensführung beeinträchtigt sind. Die Insulindosis passen die Patienten je nach Blutzucker, Bewegung, Ernährung selbstständig an. Die Blutzuckermessungen und Insulindosen müssen dokumentiert sein.

Außergewöhnlich schwer regulierbare Stoffwechsellagen können jeweils höhere Werte bedingen.

Stand 28.9.2010, diabetesDE

Menschen mit Diabetes gelten nicht automatisch als schwerbehindert. Es gibt verschiedene Stufen, ab welchem Krankheitsgrad welcher Schwerbehindertengrad beantragt werden kann: Menschen mit Diabetes, deren Therapie eine Unterzuckerung auslösen kann, die mindestens 1-mal täglich ihren Blutzucker selbst messen und durch weitere Einschnitte in der Lebensführung beeinträchtigt sind, können einen Schwerbehindertengrad von bis zu 40 erhalten. Menschen mit Diabetes, die täglich mindestens vier Insulininjektionen benötigen, deren Dosis sie je nach Ernährung, Bewegung und Blutzucker selbst anpassen und die außerdem noch gravierende Einschnitte in ihrer Lebensführung haben, gelten mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 als schwerbehindert. Ein Amtsarzt beim Versorgungsamt prüft nach diesen Regeln, wie hoch der Grad der Behinderung im jeweiligen Einzelfall ist. Erst ab einem Grad der Behinderung von 50 (auf einer Skala bis 100) wird ein Schwerbehindertenausweis ausgestellt. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe informiert hier im Detail über die Einstufungen zu den einzelnen Behinderungsgraden: [www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/Wissen\\_ueber\\_Diabetes/pdf/Einstufung\\_GdB\\_fuer\\_Diabetiker\\_28.9.2010\\_ebert.pdf](http://www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/Wissen_ueber_Diabetes/pdf/Einstufung_GdB_fuer_Diabetiker_28.9.2010_ebert.pdf)

**So erreichen Sie uns:**

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

## **11. Können Frauen mit Diabetes ohne Sorgen schwanger werden?**

Auch Frauen mit Diabetes können sich ihren Kinderwunsch erfüllen. Sowohl bei Schwangeren mit Typ-2-Diabetes als auch bei Schwangeren mit Typ-1-Diabetes gibt es Risiken. Beide Gruppen gelten daher nach wie vor als „Risikoschwangere“. Sie sollten sich daher gut auf die Schwangerschaft vorbereiten. Denn gerade in den ersten Schwangerschaftswochen ist das Risiko für Fehlbildungen des Ungeborenen und Fehlgeburten bei Diabetikerinnen, deren Stoffwechsel nicht optimal eingestellt ist, vergleichsweise hoch. Ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, ist aber trotzdem kein Wunschtraum mehr. So wurden in den Jahren 2007 bis 2008 zehn Prozent mehr Frauen mit Diabetes schwanger. Wichtig ist, dass ein erfahrenes Team aus Diabetologen, Gynäkologen und Geburtshelfern die werdende Mutter betreut. Zu den ca. 6000 schwangeren Frauen, die bereits wegen eines Diabetes behandelt werden, kommen jedes Jahr ungefähr 22.000 Frauen hinzu, die während der Schwangerschaft einen Diabetes entwickeln. Dieser so genannte Gestationsdiabetes (GDM) tritt immer häufiger auf. Dies liegt vor allem daran, dass immer mehr werdende Mütter übergewichtig oder sogar adipös sind – die Hauptrisikofaktoren für einen GDM. Insgesamt 4,4 Prozent aller Frauen, die 2008 ein Kind zur Welt brachten, hatten einen Diabetes mellitus. Bei den meisten, 3,4 Prozent, wurde die Diagnose während der Schwangerschaft gestellt. Die tatsächliche Anzahl ist jedoch vermutlich höher.

## **12. Gefährden Menschen mit Diabetes den Straßenverkehr stärker als andere?**

Immer wieder liest man in der Zeitung, dass ein Diabetiker einen Unfall verursacht hat, weil er eine Unterzuckerung hatte. Tatsache ist aber, dass Diabetiker nicht mehr Unfälle verursachen als Nicht-Diabetiker. Wer einen Führerschein hat, muss eine neu aufgetretene Zuckerkrankheit auch nicht bei der Straßenverkehrsbehörde melden. Anders sieht es jedoch aus, wenn Diabetiker einen Führerschein erwerben wollen, der zum Führen von schweren Lastwagen und Bussen berechtigt. Damit Menschen mit Diabetes sich und andere im Straßenverkehr nicht gefährden, hat der Gesetzgeber Verordnungen erlassen. Sie regeln, unter welchen Bedingungen Menschen mit Diabetes Auto fahren dürfen. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie als Diabetiker „gut“ eingestellt sind. Das heißt vor allem: Ihr Blutzucker sollte möglichst geringen Schwankungen unterliegen und vor Antritt einer Fahrt gemessen werden.

**So erreichen Sie uns:**

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

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)