

Typ-2-Diabetes – Erkennen und behandeln

Typ-2-Diabetes – die häufigste Form der Zuckerkrankheit – ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Kennzeichnend dafür ist ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel. Unbehandelt kann Diabetes Gefäße, Nerven und Organe schädigen. Rechtzeitig entdeckt und behandelt, lassen sich Schäden in vielen Fällen vermeiden oder aufhalten.

Hier finden Sie einen Überblick über Diagnostik, Ziele und Möglichkeiten der Behandlung von Typ-2-Diabetes.

Typ-2-Diabetes erkennen

Es gibt mehrere Anlässe, einen Diabetes festzustellen: Man hat bei Ihnen im Rahmen einer Blutuntersuchung einen auffälligen Zuckerwert bemerkt. Sie kommen mit Beschwerden in die Praxis, die typisch für Diabetes sind, etwa gesteigerter Durst oder häufiges Wasserlassen. Oder es gibt Hinweise auf Diabetes-bedingte Folgeerkrankungen.

Für die Diagnose entnimmt man Ihnen Blut aus einer Vene. Im Labor können dabei folgende Werte bestimmt werden:

- Den **Nüchtern-Blutzuckerwert** bestimmt man, nachdem Sie 8 bis 12 Stunden lang nichts gegessen und getrunken haben. Er zeigt an, wie hoch Ihr Blutzucker im nüchternen Zustand ist. Dieser Wert hat einige Nachteile, unter anderem schwankt er im Tagesverlauf.
- Der **Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c-Wert)** beschreibt, wie hoch Ihr Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Dieser Wert ändert sich altersabhängig und wird von vielen Faktoren beeinflusst.
- Beim **Gelegenheitsblutzuckerwert** sind Sie nicht nüchtern. Er ist unabhängig von den Mahlzeiten messbar. Die Werte schwanken stark. Dieser Wert ist nur dann aussagekräftig, wenn er viel zu hoch ist.

Ein alleiniger Wert ist also nicht aussagekräftig genug. Expertinnen und Experten empfehlen, dass **mindestens zwei Werte** deutlich auffällig sein sollen, bevor die Diagnose Diabetes gestellt wird.

Behandlungsziele vereinbaren

Vor Behandlungsbeginn vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt persönliche und für Sie umsetzbare Behandlungsziele. Feste Vorgaben gibt es dafür nicht. Welche Änderungen und Zielwerte für Sie sinnvoll sind, hängt unter anderem von Ihrem Alter, Ihren Bedürfnissen und Ihren Lebensumständen ab. Weitere Erkrankungen spielen ebenfalls eine Rolle. Sie vereinbaren Behandlungsziele für:

- Lebensgewohnheiten
- Blutzucker
- Blutfette
- Körpergewicht
- Blutdruck



Überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen kann, Ihre Ziele zu erreichen, wie etwa Angehörige oder vertraute Personen. Im Laufe der Behandlung sollten Sie Ihre Ziele überprüfen und gegebenenfalls anpassen.

Zielbereich für den Blutzuckerwert

Den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) kann man durch Ernährung, Bewegung und Medikamente beeinflussen. Welcher Zielwert günstig für Sie ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab: Je nach Alter und Gesundheitszustand soll er zwischen 6,5 und 8,5 Prozent liegen.

Wer jünger und ansonsten gesund ist und die Behandlung gut verträgt, für den kommt ein niedrigerer Wert in Frage. Wer körperlich sehr eingeschränkt ist und weitere Erkrankungen hat, für den ist ein höherer HbA1c-Wert günstiger. Ziel ist, Folgeschäden an Herz, Nieren und Nerven zu verhindern beziehungsweise deren Fortschreiten zu verlangsamen. Studien deuten darauf hin, dass es vorteilhaft ist, einen sehr hohen Blutzuckerwert zu senken. Senkt man hingegen einen nur leicht erhöhten Wert weiter, ist der Nutzen vermutlich geringer. Zudem können bei einer besonders strengen Blutzuckereinstellung etwas häufiger gefährliche Unterzuckerungen auftreten. Wer auf seinen Blutdruck und seine Blutfette achtet, kann auch dazu beitragen, Folgeschäden des Diabetes zu vermeiden.

Auf einen Blick



- Es sind mindestens zwei auffällige Laborwerte notwendig, um die Diagnose Diabetes zu stellen.
- Im ärztlichen Gespräch vereinbaren Sie persönliche Ziele der Behandlung, zum Beispiel für den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c). Dieser Wert soll abhängig von Alter und Gesundheitszustand zwischen 6,5 und 8,5 Prozent liegen. Außerdem legen Sie gemeinsam Behandlungsziele für Blutdruck und Blutfette fest.
- Zur Behandlung gehören Schulungen und das Anpassen bestimmter Lebensgewohnheiten, zum Beispiel Ernährung und Bewegung. Besonders wirksam ist es, auf das Rauchen zu verzichten.
- Diabetes-Medikamente kommen zum Einsatz, wenn der Blutzucker trotz angepasster Lebensweise zu hoch bleibt.

Behandlung

Lebensgewohnheiten

Grundlage jeder Behandlung von Diabetes ist eine angepasste Lebensweise. Dazu gehören: körperliche Aktivität, Verzicht aufs Rauchen und eine ausgewogene Ernährung.



Vielleicht erreichen Sie schon so Ihre persönlichen Zielwerte und kommen ohne Medikamente aus.

Medikamente

Wenn Medikamente zum Einsatz kommen, raten Experten und Expertinnen zunächst zu Tabletten mit dem Wirkstoff *Metformin*. Einigen Menschen hilft es, wenn sie von Anfang an eine Kombination von Diabetes-Medikamenten erhalten: den Wirkstoff Metformin zusammen mit einem *Gliflozin* oder einem *Glutid*. Da Wirkstoff-Kombinationen aber auch mehr Nebenwirkungen haben können, werden diese Kombinationen nicht für alle empfohlen:

- **Sie haben bereits eine Herzerkrankung oder hatten einen Herzinfarkt?**
Dann haben Sie vielleicht Vorteile von einer Kombination. Diese konnte in Studien einige Folgeschäden an Herz und Nieren sowie Todesfälle verhindern.
- **Sie haben ein hohes Risiko für einen Herzinfarkt?**
Zum Beispiel eine schwere Nierenschädigung oder hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte? Dann haben Sie vielleicht geringe Vorteile von einer Kombination. Diese konnte in Studien wenige Schlaganfälle und Schäden an den Nieren verhindern. Dieser Vorteil muss abgewogen werden gegen erhöhte Risiken, zum Beispiel für Übelkeit oder Infektionen im Genitalbereich.
- **Sie haben kein hohes Risiko für einen Herzinfarkt?**
Dann haben Sie vermutlich keinen Nutzen von einer sofortigen Kombination und erhalten zunächst Metformin.

Wenn die Blutzuckerwerte trotzdem dauerhaft zu hoch bleiben, kommen weitere Medikamente hinzu: Dazu gehören *Sulfonylharnstoffe*, *Gliptine* oder *Insulin*. Wer bislang nur Metformin nimmt, kann auch ein Gliflozin oder Glutid erhalten.

Welcher Wirkstoff dann für Sie geeignet ist, hängt unter anderem davon ab, welche Begleiterkrankungen Sie bereits haben und welche Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten vorkommen können. Außerdem sollten Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele möglichst erreichen, ohne dass Nebenwirkungen wie Unterzuckerungen oder Gewichtszunahme auftreten.

Was Sie selbst tun können

- Um Ihre Behandlung gemeinsam zu planen, ist auch wichtig, wie aufwendig diese ist und wie gut sie zu Ihrem Leben passt. Bei Wirkstoffen wie Insulin sind häufige Blutzucker-Kontrollen nötig. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Vorstellungen und Lebensumstände.
- In einer Schulung erfahren Sie, wie Sie Ihre Behandlungsziele am besten erreichen können.
- Passen Sie Ihre Ernährung an den Diabetes an. Generell gelten für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Kost wie für Menschen ohne Diabetes. Spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel sind unnötig.
- Wenn Sie übergewichtig sind: Jedes Kilo, das Sie abnehmen, wirkt sich günstig auf Ihren Diabetes, Ihren Blutdruck und die Blutfette aus. Wie und in welchem Maße Sie versuchen, Ihr Gewicht zu verringern, ist eine persönliche Entscheidung.
- Bewegung und körperliche Aktivität sind auch bei Diabetes empfehlenswert. Beachten Sie, dass körperliche Anstrengung den Blutzucker meist sinken lässt. Wenn er zu tief sinkt, hilft die sofortige Einnahme von Traubenzucker. Diesen sollten Sie stets griffbereit haben.
- Verzichten Sie möglichst aufs Rauchen und trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Mehr Informationen



I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Nationalen VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes. Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

Weitere Informationen zum Thema Typ-2-Diabetes:

→ www.patienten-information.de/uebersicht/diabetes

II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

Mit freundlicher Empfehlung