

Blutzucker- und Cholesterintests

11



Blutzucker- und Cholesterintests

Fragen und Antworten

Diabetes nimmt explosionsartig zu. Die Weltgesundheitsorganisation erklärte Diabetes bereits 1999 zur Epidemie. Wissenschaftler gehen davon aus, dass etwa sechs bis acht Millionen Deutsche zuckerkrank sind. Vermutlich ist die Zahl höher, denn viele Menschen wissen nicht einmal, dass sie an Diabetes leiden, der vor allem bei Typ-II-Diabetes über einen langen Zeitraum ohne Symptome verläuft. Übergewicht und Bewegungsmangel sind meist die Ursache für den nicht angeborenen Typ-II-Diabetes, aber auch für erhöhte Blutfettwerte.

Fragen und Antworten zur Blutzuckeruntersuchung:

Was bedeutet Nüchternwert bei einer Blutuntersuchung?

Zwölf Stunden vor einer Blutentnahme soll nichts gegessen und getrunken werden. Mit den Nüchternwerten wird sichergestellt, dass das Blutzucker-Niveau im Normbereich ist (ohne Einfluss von Nahrung oder Medikamenten).

Was sagen die Blutzuckerwerte aus?

Nüchtern-Blutzuckerwerte bis zu 110 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) sind normal, bei Werten darüber liegt Verdacht auf eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vor. Weitere Bluttests, wie z. B. die Bestimmung des HbA1c-Wertes geben genauere Auskunft.



■ Kann der Blutzuckerspiegel zu niedrig sein?

Wenn sich zu viel Insulin im Blut befindet, kann es zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen. Dies macht sich vor allem durch kalten Schweiß, Zittern, Hungergefühl, Sprachschwierigkeiten, Bewusstseinsstörungen usw. bemerkbar. Eine Unterzuckerung kann sogar zum lebensbedrohlichen Schock führen. Diabetiker sollten deshalb immer Traubenzucker bei sich führen, mit dem der Blutzuckerspiegel schnell angehoben wird.

■ Warum reichen Tests auf Zucker im Urin allein nicht aus?

Eine erhöhte Zuckerausscheidung im Urin kann einfach mit einem Teststreifen festgestellt werden. Dieser wichtige Suchtest reicht jedoch für eine genaue Messung nicht aus. Exakte Bestimmungen können nur im Blut vorgenommen werden. Außerdem kann der Blutzucker erhöht sein, obwohl kein Zucker im Urin nachweisbar ist.

■ Gibt es Risikofaktoren?

Übergewicht und körperliche Inaktivität, Bluthochdruck, stark erhöhte Blutfettwerte oder ein Typ-2-Diabetiker im engeren Familienkreis gelten als besondere Risikofaktoren. In diesen Fällen empfiehlt es sich, die Nüchtern glukose mit einem Bluttest in kürzeren Abständen zu bestimmen. Andernfalls sollte die Testung alle drei Jahre wiederholt werden.



■ Welche Symptome deuten auf einen Diabetes mellitus hin?

Vor allem starker Durst, große Urinmengen, Gewichtsabnahme trotz guten Appetits, Mattigkeit und Kraftlosigkeit, Juckreiz, Hautentzündungen und Ekzeme, Harnwegsinfektionen, Potenz- und Menstruationsstörungen.

■ Was ist der Hämoglobin-A1c-Test?

Glukose bindet sich über Wochen an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Mit dem HbA1c-Test kann festgestellt werden, wie gut der Diabetiker über die vergangenen ca. drei Monate durch Insulin oder Medikamente eingestellt ist.

■ Wie häufig ist Diabetes in Deutschland?

Etwa sieben bis acht Prozent der Bevölkerung, also ca. sechs Millionen Menschen, haben eine Zuckerkrankheit. Ein großer Teil (ca. zwei Mio.) sind unerkannte Diabetiker. Diabetes ist eine der häufigsten hormonellen Stoffwechselstörungen.

■ Kann Diabetes geheilt werden?

Eine Zuckerkrankheit kann nicht geheilt, aber mit Medikamenten bzw. Insulin gut unter Kontrolle gebracht werden. Wichtige Maßnahmen bei Übergewichtigen sind Gewichtsabnahme, Blutdrucksenkung und die Senkung erhöhter Blutfette (Cholesterin).



Abgeschlagenheit und ständiger Durst können Anzeichen einer Zuckerkrankheit sein



Durch frühzeitige Diagnostik lässt sich das Insulinspritzen oft vermeiden

Fragen und Antworten zum Cholesterintest:

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein notwendiger Bestandteil der Zellwände und wird im Körper für die Bildung von Hormonen und Gallensäuren benötigt. Es wird mit der Nahrung (vor allem tierische Fette) aufgenommen und auch vom Körper selbst produziert.

Warum sind erhöhte Cholesterinspiegel gefährlich?

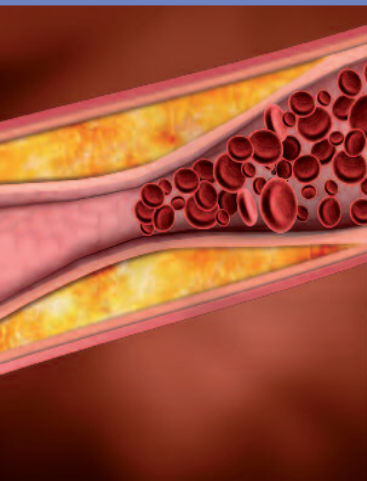
Cholesterin lagert sich in den Arterienwänden ab und führt zu einer Verhärtung und Verengung der Arterien. Dadurch kann es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Wie wird ein Cholesterintest durchgeführt?

Der Cholesterinwert wird durch eine einfache Blutentnahme (Nüchternwert, siehe oben) bestimmt.

Welche Werte sind normal, welche erhöht?

Cholesterinwerte unter 200 mg/dl sind optimal. Ein erhöhtes Risiko für eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) besteht bei Werten über 240 mg/dl.



< *Hohe Cholesterinwerte verengen die Blutgefäße*

> *Fettreiche Ernährung begünstigt Gefäßverkalkung*

Welche Untersuchungen werden bei erhöhten Werten noch vorgenommen?

Einmalig erhöhte Werte sagen noch nicht viel aus. Vielmehr wird in einem solchen Fall der Test wiederholt, und die Transportproteine des Cholesterins, das HDL (Lipoprotein hoher Dichte) und das LDL (Lipoprotein niedriger Dichte), werden bestimmt. LDL lagert sich an den Gefäßwänden ab und ist deshalb das „schlechte“ Cholesterin, während das „gute“ HDL sogar vor einer Verkalkung schützt. Außerdem werden noch die Triglyzeride (Neutralfette) bestimmt. Erhöhte Triglyzeridwerte wirken auch an der Entstehung einer Gefäßverkalkung mit.

Ab welchen Werten besteht ein Risiko?

Wenn das LDL über 160 mg/dl und das HDL unter 35 mg/dl bei Männern und unter 45 mg/dl bei Frauen liegt, besteht ein hohes Risiko für eine Gefäßverkalkung.

Was tun bei Grenzwerten?

Wenn die LDL-Werte zwischen 130 und 160 mg/dl liegen und die HDL-Werte zwischen 54 bis 35 mg/dl bei Männern und 66 bis 45 mg/dl bei Frauen, sollte etwa einmal jährlich der Test wiederholt werden. Kommen allerdings noch andere Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Zuckerkrankheit hinzu, ist auch bei den Grenzwerten eine Behandlung notwendig.



Wie werden erhöhte Blutfette behandelt?

Wichtige Maßnahmen sind regelmäßige körperliche Bewegung und eine fettarme Diät. Lassen sich dadurch die Blutfettwerte nicht senken, werden Medikamente, die das Cholesterin im Blut herabsetzen, verordnet.

Werden erhöhte Cholesterinwerte vererbt?

Es gibt eine ganze Reihe von vererbten familiären Fettstoffwechselstörungen. Hinweise darauf bestehen dann, wenn ein männliches Familienmitglied vor dem 55. Lebensjahr oder ein weibliches Familienmitglied vor dem 65. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hat.

Welche anderen Risiken für eine Gefäßverkalkung gibt es noch?

Vor allem Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Zu den Risikofaktoren des individuellen Lebensstils zählen vor allem Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. <>

Blutzucker- und Cholesterintests

11

Das **Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)** informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet. Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.vorsorge-online.de** oder über diesen Code direkt auf Ihr Smartphone.



Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Versandservice

Postfach 27 58 , 63563 Gelnhausen, E-Mail: info@vorsorge-online.de

Tel.: 0 30/200 599 48, Fax: 0 30/200 599 49