

Volkskrankheit Diabetes

32



Volkskrankheit Diabetes

Das sollten Sie wissen

Mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes – Tendenz steigend. Zudem wird eine hohe Dunkelziffer vermutet. Die Folgen wiegen schwer: Diabetiker haben durchschnittlich eine bis zu sechs Jahren verkürzte Lebenserwartung. Moderne Labordiagnostik unterstützt dabei, die Krankheit frühzeitig zu entdecken und konsequent zu behandeln. Selbsttests zur Glukosemessung in Kombination mit neuen Diabetes-Technologien ermöglichen es Diabetikern, ihre Gesundheit immer besser selbst zu managen.

Diabetes auf die Spur kommen

■ Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Stoffwechselkrankheit: Damit der Körper Zucker (Glukose) als Energielieferant verarbeiten kann, produziert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin. Wenn die Insulinproduktion gestört ist oder die Zellen das Insulinsignal zur Zuckerverarbeitung nicht wahrnehmen können, sammelt sich Glukose im Blut an – der Blutzuckerspiegel steigt.



Diabetes-Symptome

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

Früherkennung und Erstdiagnose von Diabetes

Gerade weil die klassischen Symptome (Durst, große Urinausscheidung) beim häufigen Diabetes Typ 2 gar nicht oder eher selten und sehr spät auftreten, sollten Erwachsene über 35 Jahre beim Arzt regelmäßig (alle drei Jahre) einen Blutzuckertest durchführen lassen. Hierfür wird Blut entnommen und im Laborgerät analysiert. Der Test gibt Auskunft, ob eine Gefährdung oder Erkrankung vorliegt.

Risikofaktoren für Diabetes

Übergewicht, zu wenig Bewegung, Bluthochdruck, stark erhöhte Blutfettwerte oder ein Typ-2-Diabetiker im engeren Familienkreis gelten als besondere Risikofaktoren. In diesen Fällen empfiehlt es sich, den Blutzucker beim Arzt in kürzeren Abständen bestimmen zu lassen. Eine erhöhte Zuckerausscheidung im Urin kann zwar auch einfach mit einem Teststreifen festgestellt werden. Ein solcher Suchtest reicht für eine genaue Messung jedoch nicht aus.



Diabetes – welcher Typ?

Diabetes Typ 1

Typ-1-Diabetes gehört zu den Autoimmunerkrankungen: Die Abwehrzellen zerstören die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Die Krankheit beginnt meistens schon im Kindes- und Jugendalter. Menschen mit Typ-1-Diabetes benötigen von Beginn der Krankheit an Insulin.

Diabetes Typ 2

Bei einem Typ-2-Diabetes werden die Körperzellen nach und nach unempfindlich für das Hormon Insulin. Dann können sie die Glukose im Blut nicht mehr aufnehmen – es kommt zur Insulinresistenz. Um die Resistenz auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin und versagt schließlich. Übergewicht und Bewegungsmangel fördern die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Diese Diabetesform ist die weitaus häufigste, sie tritt meistens nach dem 40. Lebensjahr auf. Ernährungsumstellung, die Einnahme von Tabletten und die Gabe von Insulin sind Bestandteile der Therapie.



««« *Typ-1-Diabetes gehört zu den Autoimmunerkrankungen: Diese Diabetesform tritt hauptsächlich bei Kindern und Jugendlichen auf.*

«« *Der behandelnde Arzt macht Diabetes-Patienten mit dem jeweiligen Messgerät und der Insulinspritze vertraut.*

« *Ein wichtiger Bestandteil im täglichen Umgang mit Diabetes ist die Selbstmessung des Blutzucker- oder Glukosesspiegels.*

Diabetes richtig managen

■ Selbstmessung unverzichtbar

Experten sind sich einig, dass der gesellschaftspolitischen Herausforderung Diabetes mellitus vor allem mit einer frühzeitigen Diagnose und mit präventiven Maßnahmen begegnet werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei eine Änderung des Lebensstils (Verhalten, Bewegung, Ernährung). Für den an Diabetes Erkrankten ist die Blutzucker- oder Glukoseselbstmessung ein unverzichtbarer Bestandteil des Therapieregimes. Sie liefert dem behandelnden Arzt nicht nur regelmäßige Informationen. Sie zeigt den Betroffenen – so unmittelbar wie kein anderes Behandlungsinstrument –, ob ihre Bemühungen um stabile Blutzuckerwerte erfolgreich sind. Die Messung hilft ihnen auch dabei, Unterzuckerungen (Hypoglykämien) zu vermeiden. Deshalb ist die Blutzucker- oder Glukoseselbstmessung Voraussetzung für ein erfolgreiches Diabetes-Selbstmanagement.

■ Nach der Diagnose zur Schulung!

Diabetiker sollten unmittelbar nach der Diagnose spezielle Schulungen nutzen. Dort lernen sie, wie Blutzucker- oder Glukosemessgeräte funktionieren, wie sie ihren Blutzucker oder Glukosewert selbst prüfen, die Messwerte richtig deuten und sich korrekt Insulin spritzen.



Messgenauigkeit

Die Messgenauigkeit von Blutzucker- und Glukosemessgeräten ist ein wichtiger Qualitätsaspekt für das Diabetes-Selbstmanagement. Ungenauigkeiten bei der Messung können zu Stoffwechsellentgleisungen, wie Hypoglykämien, und langfristig zu schweren Folgeerkrankungen führen. Der erfolgreiche Einsatz eines Blutzucker- oder Glukosemessgerätes hängt vor allem vom sicheren, gewohnten und eingeübten Umgang des Patienten mit dem Messgerät ab.

Was die Krankenkassen bezahlen

Keine Kosten für insulinpflichtige Diabetiker

Für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Blutzuckermessgeräte und die erforderlichen Teststreifen. Dabei gelten keine Obergrenzen für die Menge der Teststreifen: Der Arzt kann frei entscheiden, was medizinisch erforderlich ist. Auch gibt es keine verbindlichen Vorgaben der Kassen, welche Testgeräte der Arzt verschreiben muss.

Die sogenannte kontinuierliche Glukosemessung (CGM) wertet über eine dünne Nadel im Unterhautfettgewebe tausendfach pro Tag den Glukosewert aus. Studien zeigen: CGM kann bei Patienten, die sehr stark auf Insulin angewiesen sind, tatsächlich Unterzuckerungen reduzieren. Wichtig ist jedoch, dass das Gerät



Insulinpflichtige Diabetiker erhalten von den Krankenkassen kostenlos Blutzucker- oder Glukosemessgeräte.



Fast bei jedem dritten Diabetiker in Deutschland schädigt die Krankheit auch Nervenzellen. Die diabetische Neuropathie betrifft vor allem die Füße.

korrekt kalibriert wird. Seit Mitte 2016 gehört das CGM zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Einen anderen Ansatz wählt das Flash Glucose Monitoring (FGM). Dieses System misst die Glukosekonzentration ebenfalls in der Gewebeflüssigkeit, sendet die Daten jedoch nicht weiter. Stattdessen lesen die Patienten den Glukosewert einfach mit einem Scanner aus. Anders als CGM-Systeme warnen FGM-Systeme nicht vor Unterzuckerungen. Der Stich in den Finger entfällt jedoch auch bei FGM. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für FGM-Systeme bereits.

Erstattung auch ohne Insulinpflicht möglich

Typ-2-Diabetikern, die kein Insulin spritzen, dürfen Geräte und Teststreifen seit einem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) von 2011 nur in besonderen Fällen verordnet werden. Auch hier gilt: Der Arzt entscheidet, ob Patienten die Kriterien erfüllen. Betroffene sollten mit ihrem Arzt klären, ob sie Anspruch auf ein Messsystem haben.

Gut informiert

Mehr zum Thema Diabetes online unter <https://www.vorsorge-online.de/patienten/im-fokus/volkskrankheit-diabetes-update-2018>

Volkskrankheit Diabetes

32

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