

Newsletter

Diabetes mellitus

Bitte ans Herz denken!

Wer unter Diabetes leidet, sollte besonders aufmerksam auf sein Herz achten. Bei Symptomen wie Atemnot oder Ansammlung von Wasser in den Beinen ist Vorsicht angeraten. Eine rechtzeitige Abklärung beim Arzt kann Leben retten.

Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten. Laut einer aktuellen Studie der Universität North Carolina, USA, sind Typ 2 Diabetiker fast viermal so häufig von einem Herztod betroffen wie Menschen ohne Diabetes. Sechs von zehn Diabetikern zeigen Anzeichen einer diastolischen Herzschwäche. Das heißt, das Herz kann sich in der Entspannungs- und Füllungsphase (Diastole) nicht ausreichend mit Blut füllen. Wer zuckerkrank ist und Symptome einer Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, hat, sollte daher nicht zögern und sofort zum Arzt gehen.

Symptome rechtzeitig erkennen

Die Anzeichen einer Herzinsuffizienz hängen davon ab, welche der beiden Herzkammern betroffen ist. Bei der Rechtsherzinsuffizienz kommt es in den Beinen zu Wasseransammlungen – zunächst nur im Bereich des Knöchels und des Unterschenkels. Dauert das Problem länger an, zeigt sich ein typisches Merkmal: Drückt man mit dem Zeigefinger fest auf die betroffene Hautpartie, bleibt der Fingerabdruck als Delle in der Haut sichtbar. Im fortgeschrittenen Stadium leiden Patienten bedingt durch eine Leberstauung unter Völlegefühl, Aufstoßen und Spannungsgefühlen im rechten Oberbauch. Die Linksherzinsuffizienz macht sich dagegen durch Atemnot bemerkbar. Das fällt zu Beginn oft nicht weiter auf, denn man kommt nach dem Treppensteigen oder nach anderen körperlichen Anstrengungen außer Puste. Doch die Atemnot kann zum Dauerzustand werden. Oft kommt ein chronischer trockener

Husten hinzu. Die Symptome einer Rechts- und Linksherzinsuffizienz können auch gemeinsam auftreten.

Vorbeugen senkt das Risiko

Mithilfe einer Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie) kann der Arzt erkennen, ob das Herz tatsächlich schwächelt. Gibt der Ultraschall Anlass zur Sorge, wird im nächsten Schritt eine Koronarangiografie durchgeführt. Sie erlaubt einen detaillierteren Blick auf die Herzkranzgefäße, die bei Typ 2 Diabetikern besonders gefährdet sind. Auch wenn die Symptome einer Herzschwäche noch mild sind, besteht Grund zur Sorge. Ist die Herzinsuffizienz erst einmal ausgeprägt, schnell das Risiko für einen Herzinfarkt in die Höhe. Rund 30 % der Diabetiker mit unbehandelter symptomatischer Herzinsuffizienz sterben innerhalb eines Jahres. Durch eine frühe Intervention z.B. einer Erweiterung der Herzkranzgefäße mittels Gefäßstütze (Stent) oder einer medikamentösen Therapie kann diese Bedrohung meist abgewendet werden. Noch besser ist es natürlich, wenn es gar nicht erst soweit kommt. Eine gute Einstellung des Blutzuckers und des Blutdrucks senkt die Herzinfarktgefahr. Ihr persönliches Risiko können Sie mithilfe Ihres Arztes zum Beispiel anhand des PROCAM-Herz-Risiko-Tests ermitteln lassen.

Genuss statt Verzicht

Diabetes – das klingt oft nach Verzicht und Askese. Doch es geht auch anders. Für manche Menschen ist die Diagnose Typ 2-Diabetes ein Neustart in ein erfüllteres Leben, zu dem auch genussvolles Essen gehört.

Gebratenes Zanderfilet auf Lauch und Riesling, Feldsalat mit Traubenölvinaigrette, luftgereifter Schinken mit Sauerkraut und Linsensalat. Das ist ein kleiner Ausschnitt eines mehrgängigen Menüs, das unter Anleitung von Diabetes-Experten in einem noblen Restaurant serviert wurde. Es zeigt, dass es für Diabetiker keinen Grund gibt, auf gutes Essen zu verzichten. Doch was bedeutet „gut“ in diesem Fall? Genau das, was es für jeden anderen auch bedeutet. Nur, dass es für einen Diabetiker dabei um mehr geht. Durch Ernährung und Bewegung können Sie das Fortschreiten des Diabetes hinauszögern und die Gefahr von Folgeerkrankungen senken.

Messen, essen, laufen – die Lauber-Methode

Mit dem richtigen Lebensstil schaffen es manche Typ 2-Diabetiker sogar, ganz auf Medikamente zu verzichten. Hans Lauber ist das gelungen. Er hat aus seiner Erfahrung eine Methode gemacht, die von Experten als vorbildlich gelobt wird. In seinem 2009 neu aufgelegten Buch „Fit wie ein Diabetiker“ beschreibt Hans Lauber seine Lebensstilumstellung. Sie wird auch von der Deutschen Diabetes Stiftung empfohlen (www.chance-bei-diabetes.de). Das Credo seiner Methode: messen, essen, laufen. Durch das tägliche Messen des Blutzuckers lernt der Typ 2-Diabetiker, wie sein Körper tickt, welches Essen und welche Bewegung dem Körper gut tut, was ihm schadet. Zwei Drittel des Typ 2-Diabetes werden bei der Lauber-Methode mit gutem Essen bekämpft, ein Drittel durch Laufen.

Zimt und Schokolade

Gutes Essen bedeutet: viel frisches Gemüse und Obst, gerne Vollkorn und Fisch, Getreideprodukte in Maßen, wenig Fett und Fleisch, Zucker als Ausnahme. Speziell gekennzeichnete Diabetiker-Lebensmittel sind überflüssig und werden nach einer Entscheidung vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz vermutlich in Kürze aus den Regalen verschwinden. Tabu sind Cola, Chips und Schokoriegel. Aber welcher Feinschmecker empfindet das als Verzicht? Nur eines braucht man für die Methode: Muße für den Einkauf und das Zubereiten der frischen Gerichte sowie Durchhaltevermögen beim täglichen Messen und Laufen. Appetit auf den Lebensstilwandel machen leckere Gerichte. Besondere Zutaten, wie beispielsweise Zimt und Bitterschokolade, denen ein positiver Einfluss auf die Insulinwirkung zugeschrieben wird, sorgen für gesunde Akzente.

Dessert für Diabetiker und Genießer: Zimtzauber

Zutaten

- 1 Ei
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kakao pur (ohne Zucker)
- 4 cl Wasser
- 5 gequetschte Walnüsse
- 2 cl Kirschwasser
- 150 ml Sahne

Eigelb, Zimt, Kakao und Walnüsse mit Wasser und Kirschwasser zu einer Masse verrühren; Eiweiß steif schlagen, Sahne steif schlagen; beides zusammen vorsichtig unter die Masse ziehen. Drei Stunden im Gefrierfach kaltstellen und zweimal umrühren (oder in die Eismaschine geben).

Diabetes verzögert Gedächtnisabbau

Bei Menschen mit beginnender Alzheimer verzögert eine bestehende Diabetes-Erkrankung das Fortschreiten der Demenz. Diesen Zusammenhang entdeckten Forscher der Universität Toulouse, Frankreich. Aus früheren Studien ist bekannt, dass Diabetes-Patienten häufiger von Demenzerkrankungen wie Alzheimer betroffen sind. Unbekannt war jedoch, wie sich die Zuckerkrankheit auf den Verlauf der Demenz auswirkt.

Daher verfolgten die Wissenschaftler die Entwicklung von 608 Patienten mit beginnendem Alzheimer. Jeder zehnte Studienteilnehmer litt auch unter Diabetes. Nach zwei Jahren zeigte sich, dass der Gedächtnisabbau bei Diabetikern deutlich langsamer ausfiel als bei Patienten ohne Diabetes. Eine Erklärung für diesen Zusammenhang haben die Forscher bislang nicht.

Text: Dr. Fabienne Hübener
Copyright: almeda GmbH, München

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de