

# Diabetes, die süße Gefahr

## Neuer Gentest warnt vor

### Der prominente Fall: **ATHINA ONASSIS**



### Sie muss wegen ihres Diabetes streng Diät halten

Dunkle Ringe unter den Augen, blasse Haut, eingefallene Wangen – ein schockierender Anblick. Anfang des Jahres fragten sich viele Zuschauer eines Reitturniers in Belgien, was aus der strahlenden Braut Athina Onassis (21) geworden ist? Gerade drei Monate lag die Hochzeit mit ihrem Traummann Doda (33) zurück. Und jetzt? Es wirkte, als erdrücke sie die Last ihres Milliarden-Erbes. Sie wurde immer dünner. Magersucht-Gerüchte kamen auf. Doch kaum einer wusste, dass die ambitionierte Reiterin an schwerem Diabetes leidet und offenbar Schwierigkeiten hatte, die richtige Diät zu finden. Die Folge: dramatischer Gewichtsverlust. Zu einer ausgewogenen Diabetes-Ernährung gehören Kohlenhydrate, Fett, Eiweiße und Ballaststoffe. Die Mengenzuteilung erlernt jeder Diabetiker in extra Schulungen. Das scheint Athina Onassis jetzt geschafft zu haben. Denn sie kann wieder strahlen und sitzt glücklich auf dem Rücken ihres Pferdes.

**D**ie Krankheit kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln und bereits Gefäße schädigen, ohne dass die Betroffenen von ihrer Erkrankung wissen. Hier liegt die Gefahr.

**Deshalb bei ersten Warnsignalen einen Blutzuckertest beim Hausarzt machen.**

Typische Anzeichen können starker Durst, übermäßiger Drang, Wasser zu lassen, Abgeschlagenheit, schlecht heilende Wunden, aber auch unerklärliche Kopfschmerzen sein.

**Ist der Diabetes erkannt, sollte sofort mit der Behandlung begonnen werden.**

„Richtiges Essen ist die erste Säule der Diabetesbehandlung“, so Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Krankheiten und Diabetologe aus Hamburg. „Wer seine Ernährung umstellt, gesund und ausgewogen isst – viel Pflanzliches und wenig Fleisch – kommt häufig noch jahrelang ohne Medikamente aus.“ Auch sollte Übergewicht abgebaut werden.

**Die zweite Säule der Behandlung ist Sport.**

„Streng genommen ist der Typ-2-Diabetes Ausdruck von Bewegungsmangel. Durch Sport packen Sie die Erkrankung an der Wurzel: Denn Sie aktivieren die Verbrennungsmotoren für den Zucker: Ihre Muskeln.“ Rat des Experten: „drei- bis

Die Stoffwechselerkrankung Diabetes ist nicht heilbar – aber auch kein Todesurteil. Etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden an der Zuckerkrankheit. Richtig behandelt, können sie gut damit leben

viermal pro Woche 30 Minuten aktiv werden.“

**Bekommt man mit diesen zwei Maßnahmen den Blutzucker nicht in den Griff, werden Medikamente eingesetzt.**

„Es gibt eine ganze Palette wirksamer und bewährter Mittel, teils in Tablettenform, teils zum Spritzen.“

**Das neue inhalierbare Insulin wird kritisch gesehen.**

„Diese Form der Insulingabe, die den Asthmasprays ähnelt, ist sicher eine gute Sache für all jene, die Vorbehalte gegen das Spritzen haben. Trotzdem empfehlen wir weiterhin, Patienten besser im Umgang mit Insulinspritzen zu schulen“, erklärt Prof. Dr. Wolfgang Kerner, Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft. „Es fehlen Langzeiterfahrungen mit dem neuen Präparat. Und es ist schwer zu entscheiden, welcher Patient wie viel davon braucht.“

**Es gibt auch pflanzliche Präparate.**

„Eine Erfolg versprechende Alternative ist das Gewürz Zimt. Es wirkt ab einem Gramm pro Tag blutzuckersenkend“, so Dr. Riedl. „Aber Vorsicht bei der Kombination mit anderen

Medikamenten.“ Vor der Einnahme von Zimtkapseln oder massivem Gewürzeinsatz sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen!

**Der wichtigste Schutz vor Folgeschäden ist die Blutzuckerkontrolle.**

Nur wer seinen Blutzucker täglich im Griff hat, kann davon ausgehen, dass er Nervenschäden dauerhaft vermeidet. Dazu gehört neben der eigenen Blutzuckermessung das Führen eines „Zuckertagebuchs“ und die regelmäßige Kontrolle durch den Arzt.

**Bei vielen schlecht eingestellten Diabetikern schädigt der schwankende Blutzuckerspiegel auf Dauer das Auge.**

Jedes Jahr erblinden etwa 6000 Menschen als Folge der so genannten „Retinopathie“. Mediziner der Uni Bonn haben einen Gentest zum Patent angemeldet, der besonders gefährdete Patienten frühzeitig identifiziert. „Wir messen sieben unterschiedliche Eiweißwerte im Blut“, erläutert die Bonner Medizinerin Prof. Dr. Olga Golubnitschaja den neuen Test. „Sind die Werte charakteristisch erhöht, erkennen wir daran die Gefahr einer

Netzhauterkrankung und können rechtzeitig etwas dagegen unternehmen.“ **Das mögliche Augenleiden weist aber auch auf einen weiteren wichtigen Risikofaktor hin.**

Wie die Augengefäße können die Zuckerschwankungen auch die Herzgefäße angreifen. Mögliche Folge: Herzinfarkt. Die Chance, die der neue Test bietet: Wer früh um dieses Problem weiß, wird konsequenter etwas gegen seinen Diabetes tun. Leider gibt es den Test noch nicht breit gestreut in Deutschland. **Gefährdet sind im hohen Maße ebenfalls die Füße.**

Etwa jeder dritte Diabetiker erkrankt irgendwann an der „Neuropathie“, einer Schädigung der Nervenbahnen. Taubheitsgefühl, Brennen und Stechen in den Füßen sind typisch, eine gute Fußpflege unerlässlich. Was viele nicht wissen: Neuropathie kann auch auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Der Düsseldorfer Diabetologe Prof. Dr. Dan Ziegler rät: „Diabetiker mit schon bekannter Neuropathie der Fußnerven sollten unbedingt auch zum Herzspezialisten.“ SANDRA SCHULTE

### Das ist gut

#### Bewegung

Täglich 30 Min. Bewegung senkt bei über 70-jährigen Diabetikern das Risiko, an Folgeerkrankungen zu sterben, um die Hälfte. Sport aktiviert die Muskeln, Zucker zu verbrennen. Die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin produzieren.



#### Abnehmen

Übergewichtige sollten eine Diät machen. Schon ein Gewichtsverlust von 10 kg senkt den Nüchternblutzucker um 50 Prozent! **TIPP:** Machen Sie eine Ernährungsberatung bei Ihrer Krankenkasse.



### Das ist schlecht

#### Zu viel schlechte Fette

Bevorzugen Sie „gute“ Fette (z. B. Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl) mit ungesättigten Fettsäuren, die schützen das Herz. Weniger „schlechte“ Fette mit gesättigten Fettsäuren (in Fleisch, Wurst, Butter, Palmöl) essen. Diese können die Arterien verstopfen.

# Folgeerkrankungen

## BLUTTEST

Schon ein paar Tropfen verraten viel über mögliche Krankheitsrisiken

## INFOS

- Der Deutsche Diabetiker Bund, Tel. 05 61/ 703 47 70, ist eine große Selbsthilfeorganisation für Diabetiker, [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)
- Hier finden Sie Diabetes-Beratungsstellen: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)
- [www.diabetes-world.net](http://www.diabetes-world.net) – Deutschlands größtes Portal für Diabetesthemen.
- [www.diabetes-deutschland.de](http://www.diabetes-deutschland.de) – umfassende, aktuelle Informationen
- Unser Buchtip: Dr. med. Matthias Riedl, 300 Fragen zum Diabetes, GU, 9,90 Euro

## Haushaltszucker

Halten Sie sich beim Süßen mit Zucker zurück, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Mehr als 30 g Zucker (entspricht etwa zwei leicht gehäuften Esslöffeln) sollten es pro Tag nicht sein.

