

# **Ein Schwerpunktthema der Schloss-Apotheke: Diabetes**

Diabetes oder Zuckerkrankheit ist eine in der Bevölkerung sehr häufig diagnostizierte chronische Stoffwechselerkrankung, verursacht durch einen Insulinmangel. Das Kennzeichen ist ein andauernd erhöhter Blutzuckerspiegel. Folgeerkrankungen und akute Komplikationen machen Diabetes zu einer sehr gefährlichen Erkrankung. Das ist ein Grund, warum wir uns in der Schloss-Apotheke auf eine intensive Beratung zum Thema Diabetes spezialisiert haben. Durch eine richtige Ernährung und richtiges Verhalten kann man sehr gut Folgeerkrankungen und Komplikationen vorbeugen.

Es gibt drei Arten von Diabetes.

## **Typ-1-Diabetes**

„Juveniler Diabetes“ beginnt meist in der Jugend (oft zwischen 11 und 13 Jahren). Es handelt sich hier um eine Autoimmunerkrankung, die durch bestimmte Erbfaktoren und durchgemachte Virusinfekte begünstigt wird. Dadurch werden die insulinproduzierenden Zellen, die Langerhansschen-Inselzellen, in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Damit erliegt die körpereigene Insulinproduktion, Insulin muss gespritzt werden.

## **Typ-2-Diabetes**

„Altersdiabetes“. Der ursprüngliche Name ist inzwischen unpassend, da immer mehr Jugendliche an Typ-2-Diabetes erkranken. Im Laufe des Lebens entwickelt sich eine Störung der Insulinproduktion und Insulinwirkung.

Hauptursachen sind neben erblicher Veranlagung häufig eine zu fette und zu zuckerhaltige Ernährung, Bewegungsmangel und daraus entstehende Fettleibigkeit. Es kommt neben dem Übergewicht zu erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, gestörter Insulinwirkung. Hier kann der Patient durch frühzeitige Verhaltensänderung auch ohne Medikamente noch lange selber etwas gegen die Krankheit unternehmen. Der übergewichtige Typ-2 Diabetiker muss also nicht nur den Blutzuckerspiegel senken, sondern auch die anderen Risikofaktoren bekämpfen, je früher desto besser.

Die Schloss-Apotheke bietet Ihnen dazu eine ausführliche Beratung an. Fragen Sie uns!

## **Typ-3c-Diabetes**

Eine seltene Erkrankung, die nach Entfernung oder teilweiser Entfernung der Bauchspeicheldrüse auftritt. Durch eine Wipple-Operation werden Teile der Bauchspeicheldrüse entfernt und damit auch ein Teil der Langerhansschen-Inselzellen, sodass die eigene Insulinproduktion nicht mehr ausreicht und Insulin zu den Mahlzeiten gespritzt werden muss. In diesen Fällen ist eine spezielle Beratung notwendig, denn es fehlt nicht nur Insulin, sondern es tauchen viele weitere Probleme auf. Kommen Sie zu uns in die Schloss-Apotheke, wir kennen uns bei dieser Erkrankung sehr gut aus.

## **Was man zum Thema Diabetes noch wissen muss**

### **Warnsignale**

Großer Durst, häufiges Wasserlassen, Sehstörungen, Heißhunger, Konzentrationsstörungen, Juckreiz, schlecht heilende Wunden, häufige Infektionskrankheiten, Müdigkeit.

### **Vorbeugung**

Gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Abbau von Übergewicht, Beachten möglicher erster Anzeichen, regelmäßige Gesundheits-Checks.

### **Gefäßkrankungen**

Durch Schädigung der kleinen Blutgefäße entstehen Gefäßkrankungen. Zusätzlich können Störungen des Nervensystems auftreten. Als Ursache gelten v.a. Veränderungen der Gefäßwände durch die erhöhten Blutglukose- und Blutfettwerte.

### **Folgen**

Nierenschäden bis zur Dialysepflicht. Netzhautschäden mit der Gefahr der Erblindung, Herzinfarkt, Arterielle Verschlüsse, Schlaganfall, Taubheitsgefühl mit Empfindungsstörungen in den Extremitäten, Lähmungen und zum Schluss der Diabetischer Fuß.

### **Behandlung des Typ-2-Diabetes**

Der Patient kann durch entsprechendes Verhalten viel dazu beitragen, die Erkrankung aufzuhalten und zu verbessern. Wir beraten Sie dazu gerne. Kommen zu uns in die Schloss-Apotheke, wir haben Empfehlungen und Literatur dazu.

## **Blutzuckerwerte**

Ein normaler Blutzuckerwerte morgens nüchtern liegt zwischen 80 und 120 mg/dl. Werte über 200 mg/dl nach dem Essen weisen auf Diabetes hin und sollten vom Arzt behandelt werden. Die Messung kann jeder ganz einfach mit den modernen kleinen Messgeräten und einem Tropfen Blut aus der Fingerbeere durchführen. Fragen Sie uns, wir zeigen Ihnen die Handhabung gerne oder messen Ihnen den Wert direkt in der Apotheke. Die Geräte sind nicht teuer und geben Ihnen Sicherheit.

## **Langzeitzuckerwert**

Die oben beschriebenen Zuckerwerte geben die augenblickliche Situation wieder. Aussagekräftiger ist der Blutzucker-Langzeitwert, der HbA1c-Wert. Er zeigt den Durchschnittswert des Blutzuckers der letzten drei Monate an. Auch hier reicht ein Tropfen Blut aus dem Finger. Ein Gesunder hat einen HBA1c-Wert von ca. 5%. Als Kurzfassung zu den höheren Werten kann man sagen, HBA1c-Werte unter 6,5% zeigen einen gut eingestellten Diabetes an, von 6,5 bis 7,5% einen mittelmäßig eingestellten Diabetes und über 7,5% einen schlecht eingestellten Diabetes. Wenn Sie Information zu dem HBA1c benötigen, kommen Sie, wir kennen damit aus. Wir können Ihnen auch in der Schloss-Apotheke den HBA1c-Wert jederzeit bestimmen. Für die Bestimmung müssen Sie nicht nüchtern sein.