

Diabetes Typ 2 früh erkannt

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

in Deutschland und in vielen Ländern der Welt gibt es immer mehr Menschen mit Diabetes vom Typ 2. Diese Krankheit, die früher Altersdiabetes genannt wurde, betrifft heute nicht nur immer mehr Menschen, sondern etliche schon, wenn sie noch jung sind.

Woran ist zu erkennen, ob ein Mensch gefährdet ist, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen oder ob er bereits auf dem Weg dazu ist? Natürlich hat wie bei vielen anderen Erkrankungen Veranlagung eine gewisse Bedeutung. Wichtiger aber ist der Lebensstil und der ist meist ungesund. Wir essen zu viel, zu fett und zu viel Zucker. Und wir bewegen uns zu wenig.

Dadurch kommt es zu Übergewicht, der Fettanteil des Körpers nimmt zu. Doch Körperfett ist nicht gleich Körperfett. Besonders ungünstig ist es, wenn das Fett sich in der Körpermitte ansammelt. Das ist auf den ersten Blick am dicken Bauch zu erkennen.

Wenn Sie es genau wissen wollen, nehmen Sie ein gewöhnliches Maßband zur Hand. Wissenschaftler haben in großen Studien herausgefunden, ab welchem Bauchumfang das Risiko steigt, einen Diabetes Typ 2 und möglicherweise seine gefährlichen Folgeerkrankungen zu bekommen. Die Zahlen sind erstaunlich niedrig und bei Männern und Frauen unterschiedlich: Mehr als 94 Zentimeter sollten es bei Männern nicht sein und bei Frauen nicht mehr als 80 Zentimeter.

Damit die Werte aussagekräftig sind, kommt es darauf an,

dass Sie das Bandmaß richtig anlegen. Gemessen wird der Taillenumfang im Stehen in der Mitte zwischen den Rippenbögen und Hüftknochen. Dazu sollten Sie sich entkleiden und normal atmen. Wer den Bauch einzieht, betrügt sich selbst.

Messen Sie einen erhöhten Bauchumfang, sollten Sie mit Ih-

Glukosetoleranz-Test bringt Frühstadium an den Tag.

rem Arzt darüber sprechen. Er wird dann wahrscheinlich weitere Untersuchungen machen, aus denen hervorgeht, wie hoch ihr Risiko ist, eventuell eine Herzkreislauf-Erkrankung zu bekommen, die zu gefährlichen Schäden unter anderem an Hirn, Herz und Augen führen kann.

Zu diesen Untersuchungen gehört die Messung des Blutdrucks. Außerdem wird Ihnen nüchtern Blut abgenommen und daraus werden die Werte für Blutfette bestimmt. Die Werte für das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das „gute“ HDL-Cholesterin sowie die Triglyzeride geben weitere Hinweise auf eine mögliche Gefährdung für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch wird mit der Blutzuckerbestimmung festgestellt, ob möglicherweise schon ein Diabetes besteht.

Leider ist es oft so, dass bei erheblichem Übergewicht gleich mehrere dieser Werte nicht im Normbereich sind. Dadurch

steigt das Risiko besonders, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen. Ärzte sprechen dann vom Metabolischen Syndrom.

Möglicherweise besteht bei diesem Syndrom schon eine Vorstufe des Diabetes. Die morgens gemessenen Nüchtern-Blutzuckerwerte können dann noch normal sein. Nach dem Essen sind sie aber schon deutlich erhöht. Ärzte sprechen dann von einer gestörten Glukosetoleranz oder von einem Prädiabetes. Denn bei diesem Zustand ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, bald einen Diabetes zu bekommen.

Ob die Glukosetoleranz gestört ist, lässt sich mit einem einfachen Test, dem oralen Glukosetoleranz-Test, herausfinden: Bei dem Test trinken Sie nüchtern am Morgen in der Arztpraxis innerhalb von 5 Minuten 75 Gramm Glukose, wie Zucker wissenschaftlich genannt wird, aufgelöst in 250 bis 300 ml Wasser. Sofort danach und nach zwei Stunden wird die Blutglukose gemessen. Am Anstieg lässt sich erkennen, ob bereits die Vorstufe von Diabetes besteht.

Grundlage der Behandlung in diesem Stadium ist genauso wie bei Menschen mit erhöhtem Risiko und bereits ausgeprägtem Diabetes Typ 2 eine Änderung des Lebensstils mit gesünderer Ernährung und mehr körperlicher Bewegung. Damit lässt sich Diabetes vielfach noch stoppen. Sind Sie bereits erkrankt, kann Ihr Arzt Ihnen mit wirksamen Antidiabetika helfen.