

Diabetes Typ 2 früh erkannt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

weltweit steigt die Zahl der Patienten mit Diabetes vom Typ 2. Diese Krankheit betrifft heute etliche Menschen schon, wenn sie noch jung sind.

Woran ist zu erkennen, ob Sie gefährdet sind, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen oder bereits auf dem Weg dazu sind? Natürlich hat 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. Besonders ungünstig ist es, wenn das Fett sich in der Körpermitte zu einem dicken Bauch ansammelt.

Wenn Sie es genau wissen wollen, nehmen Sie ein Maßband. In großen Studien haben Wissenschaftler herausgefunden, ab welchem Bauchumfang das Risiko steigt, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen. Die Zahlen sind bei Männern und Frauen unterschiedlich: Mehr als 94 Zentimetern sollten es bei Männern nicht sein, bei Frauen nicht mehr als 80 Zentimeter. Gemessen wird 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 mich ansprechen. Dann werden weitere Untersuchungen gemacht, aus denen hervorgeht, wie hoch Ihr Risiko ist, einen Diabetes oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen.

Zu diesen Untersuchungen gehört die Messung des Blutdrucks. Außerdem wird Ihnen nüchtern Blut abgenommen und die Werte für die Blutfette werden bestimmt. Die Werte für das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das „gute“ HDL-Cholesterin sowie die Triglyzeride geben

drom. Eventuell besteht schon eine Vorstufe des Diabetes. Die morgens gemessenen Nüchtern-Blutzuckerwerte können noch normal sein. Nach dem Essen sind sie aber schon stark erhöht. Man spricht dann von einer gestörten Glukosetoleranz oder einem Prädiabetes. Dann 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: Dabei trinken Sie nüchtern am Morgen in der Arztpraxis inner-

halb von 5 Minuten 75 Gramm Glukose, also Zucker, aufgelöst in 250 bis 300 ml Wasser. Sofort danach und nach zwei Stunden wird Blut abgenommen und die Blutglukose gemessen. Am Anstieg lässt

sich erkennen, ob bereits die Vorstufe von Diabetes besteht.

Grundlage der Behandlung ist dann genauso wie bei erhöhtem Risiko und bereits ausgeprägtem Diabetes Typ 2 eine Änderung des Lebensstils, also gesündere Ernährung und mehr körperlicher Bewegung. Damit lässt sich Diabetes vielfach noch stoppen. Sind sie bereits erkrankt, helfen Ihnen wirksame Antidiabetika.

Glukosetoleranz-Test bringt Frühstadium an den Tag.

Hinweise auf eine Gefährdung für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch wird mit der Blutzuckerbestimmung festgestellt, ob schon ein Diabetes besteht.

Leider sind bei erheblichem Übergewicht oft gleich mehrere dieser Werte nicht im Normbereich. Dadurch steigt das Risiko besonders, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen. Man spricht dann vom Metabolischen Syn-

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel. 06164 - 32 56 Fax: - 55 272