



**Fragen Sie Ihren Apotheker –
denn persönliche Beratung
ist nicht zu ersetzen!**

Blutzucker

Ein erhöhter Blutzucker-Wert kann langfristig zu Diabetes führen. Studien haben gezeigt, dass Diabetes Typ 2 zur Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts avancieren wird.

In der Schweiz geht man bereits von ca. 250'000 erkrankten Personen aus, wovon ca. 100'000 nicht-diagnostizierte Fälle sind. Jedes Jahr kommen 15'000 bis 20'000 neue Fälle hinzu.

Der medizinische Fachausdruck für die oft einfach Diabetes oder "Zucker" genannte Stoffwechselkrankheit lautet Diabetes mellitus. Diabetes bedeutet "hindurchfliessen", mellitus ist die Bezeichnung für "honigsüss". Gemeint ist der Zucker im Blut, welcher mit dem Urin ausgeschieden wird, statt von den Körperzellen als Nährstoff verwendet zu werden.

In den meisten Fällen bemerkt der Betroffene nicht, wenn sein Zuckerspiegel im Blut ansteigt. Daher ist es für Personen mit gewissen Risikofaktoren wichtig, den Blutzucker regelmässig überprüfen zu lassen. Eine einfache und schmerzfreie Blutzuckermessung aus einem Blutropfen genügt zur Kontrolle.

Diabetes – eine Stoffwechselstörung

Traubenzucker, auch Glukose genannt, ist der wichtigste Energielieferant im Körper und wird aus Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Gemüse oder Früchten gewonnen. Durch den Verdauungsprozess werden die Kohlenhydrate in ihre Bausteine, das heisst in Traubenzucker, zerlegt, welche über die Darmwand ins Blut aufgenommen und im Körper verteilt werden. Traubenzucker kann aber nur mit Hilfe des Hormons Insulin in die Körperzellen gelangen. Das Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet und gelangt über das Blut zum Muskel und zu anderen Geweben. Wenn viel Traubenzucker im Blut vorhanden ist, vor allem nach einer Mahlzeit, schüttet die

Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus, so dass der Traubenzucker von den Körperzellen aufgenommen werden kann. Durch diesen natürlichen Mechanismus wird garantiert, dass die Zuckerkonzentration im Blut nicht zu hoch ansteigt. Ist die Wirkung des Insulins aber herabgesetzt oder besteht ein Insulinmangel, kann der Blutzuckerspiegel nicht mehr ausreichend reguliert werden und sich langsam ein Diabetes Typ 2 entwickeln.



Blutzucker-Messgerät

Wichtige Risikofaktoren für Diabetes Typ 2

- Übergewicht: Bodymassindex über 25
- Bewegungsmangel
- Höheres Alter (Grenze willkürlich, abhängig von Zusatz-Risikofaktoren)
- Veranlagung in der Familie

Wie genau entsteht Diabetes Typ 2?

Im Gegensatz zum Diabetes Typ 1, der auf einem grundsätzlichen Insulinmangel beruht, produziert bei den meisten Diabetikern Typ 2 die Bauchspeicheldrüse zunächst genügend Insulin. Der Körper reagiert jedoch nur noch unzureichend darauf und es entwickelt sich eine Insulinresistenz (Widerstand gegen das Insulin). Das Gewebe bekommt kaum noch



Traubenzucker aus dem Blut und kann ihn nicht mehr richtig verwerten. Um die mangelnde Wirkung des Insulins auszugleichen, erhöht die Bauchspeicheldrüse ihre Insulinproduktion, sodass die Insulinresistenz über Jahre unbemerkt bleiben kann. Die Bauchspeicheldrüse produziert solange immer mehr Insulin, bis sie sich völlig verausgabt hat. Es kommt zum Insulinmangel, was wiederum den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Wenn der Blutzucker stark ansteigt, wird Zucker im Urin ausgeschieden. Die Folgeerscheinungen der Stoffwechselkrankheit Diabetes machen sich nur langsam bemerkbar und können bei unternommener medizinischer Behandlung zu Erkrankungen von Herz, Augen und Nieren führen.

Die klassischen Diabetes-Symptome

- Häufiges Wasserlassen, auch nachts
- Ungewohnter bis quälender Durst
- Müdigkeit und allgemeine Schwäche
- Verschwommenes Sehen
- Ungewollte Gewichtsabnahme
- Häufige Pilzkrankungen
- Schlecht heilende Wunden
- Harnwegsentzündungen

Diabetes aktiv vorbeugen

Erbfaktoren spielen zwar eine Rolle für die Entwicklung von Diabetes, grundsätzlich hat aber jeder ab dem 45. Altersjahr ein erhöhtes Diabetes-Risiko. Heutzutage leiden aber auch vermehrt jüngere Menschen an dieser Volkskrankheit. Hauptfaktoren für das sprunghafte Ansteigen des Diabetes Typ 2 sind neben körperlicher Inaktivität vor allem das Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 100 kg wird etwa doppelt soviel Insulin zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerwertes benötigt wie bei einem Gewicht von 50 kg. Auch Bewegungsmangel erhöht den Insulinbedarf. Wenn die Insulinproduktion mit dem gesteigerten Insulinbedarf nicht mehr Schritt hält, entsteht ein Insulinmangel, der zu einem Anstieg des Blutzuckers führt. Eine frühzeitige Anpassung des Lebensstils, das heisst Reduktion von Übergewicht und regelmässige körperliche Aktivität, kann den Insulinbedarf senken.

- Vermeiden respektive reduzieren Sie Übergewicht
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten oder 3 x 10 Minuten
- Ernähren Sie sich ausgewogen

Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke ausführlich beraten und Ihr persönliches Diabetes-Risiko abklären. Auf Wunsch führen wir gerne eine Blutzucker-Messung durch.

www.conpharm.ch

CONPHARM
persönlich
professionell
neutral