

Informationsveranstaltung

DIABETES ...

Viele haben es.

Viele wissen nicht davon.

11.04.2018

Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr

Curt Bejach Gesundheitshaus
Urbanstr. 24 | 10967 Berlin



GESUNDES LEBEN
in Friedrichshain-Kreuzberg

**Kostenlose öffentliche
INFORMATIONSSREIHE**
im
Curt Bejach Gesundheitshaus



Dieses Angebot wurde im Auftrag der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Friedrichshain-Kreuzberg von k&k kultkom durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.



Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gesundes Leben in Friedrichshain-Kreuzberg“, gab **Dr. Lukas Baaman** aus dem Vivantes Klinikum am Urban einen Überblick über die Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten von Diabetes.

DIABETES MELLITUS

Die Stoffwechselerkrankung **Diabetes** (griechisch „hindurchfließen“) **Mellitus** (lateinisch „honigsüß“) bedeutet „honigsüßer Durchfluss“ und wird im Volksmund **Zuckerkrankheit** genannt.

Hintergrund: Bei einem hohen Zuckerwert müssen Patienten viel Wasser lassen und scheiden dabei Zucker aus.

- Diabetes ist auf Platz 8 der 20 häufigsten Todesursachen weltweit!
- In Deutschland sind 6,7 Mio. Menschen an Diabetes mellitus erkrankt (inkl. Dunkelziffer)
- Innerhalb der letzten 10 Jahre ist die Zahl der Erkrankten um 1,3 Mio. gestiegen
- 95 % haben Diabetes Typ 2, nur 5 % sind an Diabetes Typ 1 oder anderen Formen des Diabetes erkrankt

Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018

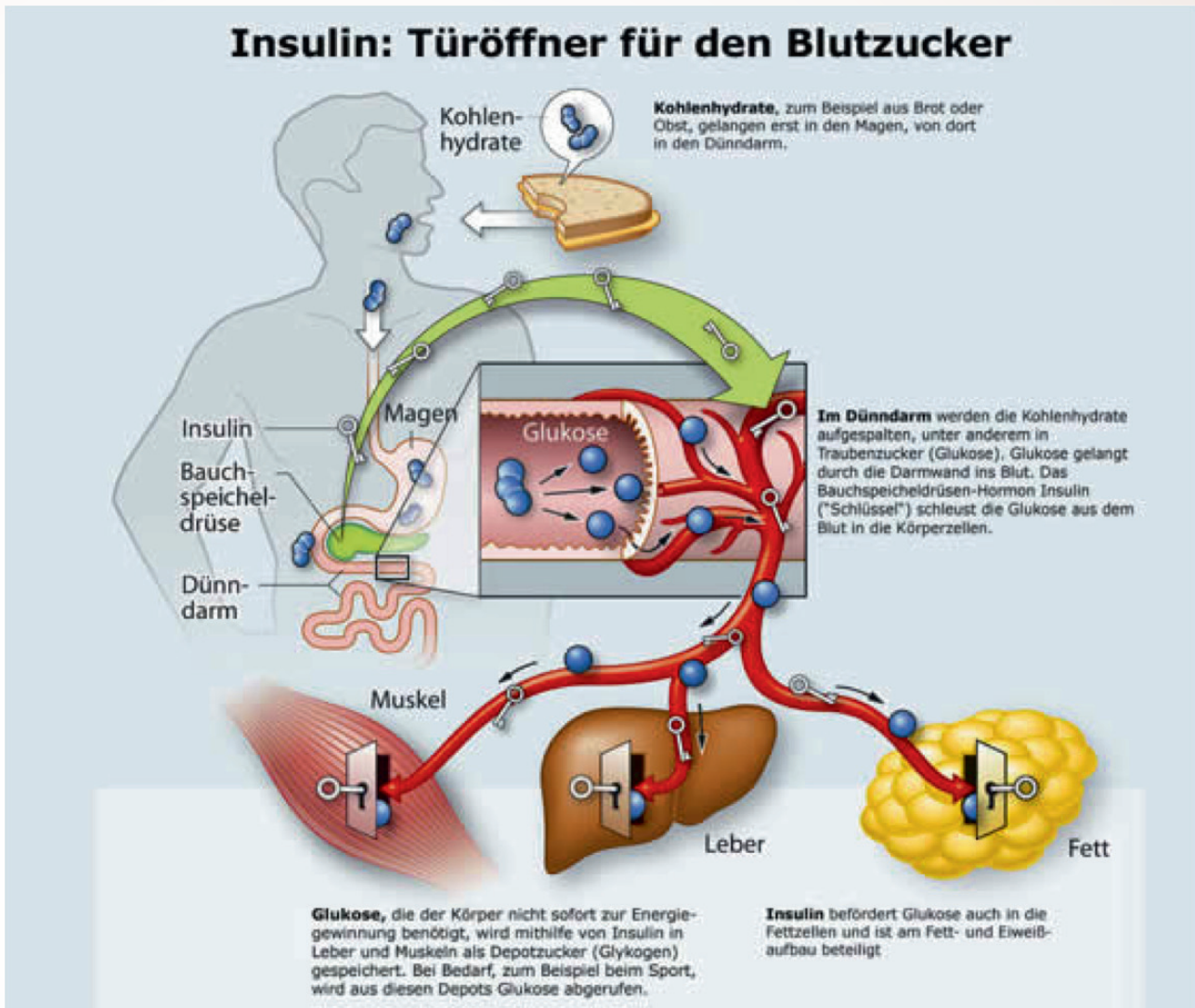
Insulin und der Zuckerstoffwechsel

Das Hormon **Insulin**, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, **senkt den Blutzucker**. Es dient vor allem dazu, **Glukose (Zucker) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen**. Dort werden die Zuckermoleküle zur Energiegewinnung benötigt. Ohne Insulin kann ein Mensch nicht leben!

Wenn wir essen, wird ein Signal an die Bauchspeicheldrüse gesendet → Insulin wird benötigt → Nahrung wird im Magen und Dünndarm aufgespalten → Zucker geht ins Blut → Um Zucker in den Zellen verwerten zu können, wird mehr Insulin benötigt.

Auch wenn nicht gegessen wird, schüttet die Bauchspeicheldrüse alle paar Minuten Insulin aus. Zucker wird in den Zellen, z. B. in den Muskeln, verwertet. Ist zuviel Zucker vorhanden, wird die Energie in der Leber oder im Fett gespeichert.

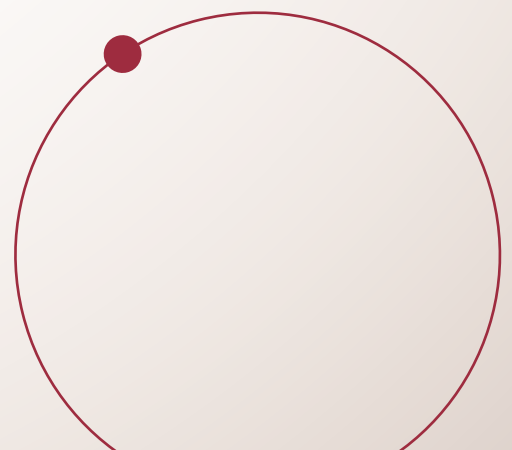
Bei Diabeteserkrankten ist der Zuckerstoffwechsel gestört. Bei **Diabetes Typ 1** liegt eine Störung in der **Bildung** von Insulin vor. Bei **Diabetes Typ 2** ist die **Wirkung** des Insulins gestört.



Bildquelle: Apotheken Umschau. Insulin das Diabetes Hormon.

<https://www.diabetes-ratgeber.net/Insulin>

© W&B/Jörg Neisel bearb. Ulrike Möhle



DIABETES TYP 2

Eine Störung der Insulinwirkung: Die Körperzellen reagieren auf das Insulin nicht mehr mit der Aufnahme und Verwertung von Zucker. **Der Blutzuckerwert steigt!** Infolgedessen wird **immer mehr Insulin produziert**, damit der Zucker in die die Zellen gelangt. Anfangs kann der Blutzuckerwert also noch ausgeglichen werden. Irgendwann ist der Vorgang erschöpft und das lebenswichtige **Insulin kann nicht mehr produziert werden (Spätstadium)!**

Akute Symptome bei hohem Zuckerwert:

- Müdigkeit
- Leistungsschwäche
- Depressive Verstimmungen
- Störungen der Merkfähigkeit und Konzentration
- Hunger & Durst
- Allgemeine Infektanfälligkeit (Haut, Schleimhäute, Atemwege)
- Juckreiz
- zwischenzeitlich unscharfes Sehen
- Übelkeit, Erbrechen, Bauchbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Bewusstseinsstörungen

Mögliche Folgeerkrankungen:

- Nierenversagen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nerven- und Durchblutungsstörungen (Diabetischer Fuß)
- Vorzeitige Atherosklerose (Gefäßverkalkung)
- Sehstörungen
- Sexualstörungen
- Demenz

Ursachen:

- Genetische Veranlagung
- **Lebensstil:**
Alkohol trinken, Rauchen, Bewegungsmangel, ballaststoffarme und fettreiche Kost, zu viel Nahrung
- Adipositas (BMI >30)
- **Metabolisches Syndrom** (Tödliches Quartett):
Stammbetonte Fettleibigkeit (Bauchumfang!)
Bluthochdruck
gestörter Zuckerstoffwechsel
erhöhte Blutfette



LEBEN MIT DIABETES WAS TUN?

Diabetes ist eine chronische Erkrankung.
Eine Behandlung hat positiven Einfluss auf Lebenserwartung, Gesundheitszustand und Lebensqualität!
Damit Diabetes Typ 2 nicht ins Spätstadium gelangt, sollte der Lebensstil verändert werden.

Lebensstilmaßnahmen

Ernährung

- Kleine Portionen
- frische & saisonale Kost
- wenig Zucker und Fett
- pflanzliches Fett bevorzugen)
- ballaststoffreiche Ernährung
- Hülsenfrüchte und Nüsse
- nicht spätabends essen
- Alkohol und Nikotin vermeiden

Bewegung

- Sport treiben und Bewegung im Alltag steigern!



Medikamentöse Behandlung

Medikamente

- Tabletten zur Blutzuckersenkung
- Insulin Spritzen: Bei Diabetes Typ 1 und fortgeschrittenem Typ 2 mangelt es an Insulin. Der Zucker kann nicht an den entsprechenden Zellen aufgenommen werden, sondern verbleibt im Blut. Um den Blutzuckerspiegel zu senken, wird das Insulin gespritzt. Der Großteil der Diabetiker mit einer Insulintherapie spritzt sich das Insulin mithilfe eines Pens selbst in das Unterhautfettgewebe.

Chirurgische Behandlung

metabolische Chirurgie: Fettleibigkeit bekämpfen durch Magenband, Magenbypass oder endoskopische Verfahren.

Haben Sie Diabetes?

Häufig bleibt Diabetes lange unentdeckt und wird erst bei Spätkomplikationen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, festgestellt! **Lassen Sie sich unbedingt von ihrem Hausarzt testen.** Eine Blutabnahme genügt.

Auf der Homepage der Deutschen Diabetes Hilfe können Sie in wenigen Minuten einen Diabetes-Risiko-Test durchführen: <https://www.diabetesde.org/risikotest>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA „DIABETES“

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018

zum Download unter:

<https://www.diabetesde.org/pressemitteilung/deutscher-gesundheitsbericht-diabetes-2018-erschienen>

Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Berlin e.V.

Schillingstraße 12

10179 Berlin

Tel.: 030 - 27 86 73 7

E-Mail: ddbberlin@web.de

www.diabetikerbund-berlin.org

Arztpraxis für Allgemeinmedizin und Diabetologie

Behandlung und Beratung von Diabetikern

Frau Dr. med Mendaha Topuz

Grünberger Straße 43-45

10245 Berlin (Friedrichshain-Kreuzberg)

Tel.: 030 - 29 38 41 40

Berliner Diabetiker Kreis - Gesprächskreis Diabetes Typ 2 und Beratung

c/o Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Selbsthilfetreffpunkt

Selbsthilfegruppe: 3. Di im Monat (15-17 Uhr)

Beratung: 2. und 4. Mo im Monat

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin (Tempelhof-Schöneberg)

Tel.: 030 - 85 99 51 11

<http://www.selbsthilfe.nbhs.de/>

