

Auf alltägliche Fragen finden Sie viele Antworten im Zusammenhang mit Diabetes mellitus. Diese Fragen wurden von Diabetikern gesammelt und hier zusammen getragen.

Ist Diabetes ansteckend?

Nein, Diabetes ist nicht ansteckend. Diabetes ist keine Infektionskrankheit, sondern eine Erkrankung des Stoffwechsels, bei der ein Hormon, das Insulin, fehlt (= Typ 1) oder nicht richtig wirken kann (= Typ 2).

Bekomme ich Diabetes weil ich gern Süßes esse?

Nein. Zumindest bekommt man nicht, wie oft behauptet wird, von "zu viel Zucker" einen Diabetes. Diabetes kann jeden treffen, ganz egal, wie gesund er sich ernährt hat. Allerdings ist Übergewicht einer der größten Risikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes. Und wie sicher jeder weiß, kann eine ungesunde Ernährung dick machen.

Muss ein Diabetiker Diät halten?

Eine gesunde Ernährung ist nie verkehrt. Eine spezielle "Diabetiker-Diät" gehört jedoch der Vergangenheit an. Auch Süßigkeiten dürfen mal "drin" sein, dazu muss, genau wie bei jeder anderen Mahlzeit auch, die Insulinmenge angepasst werden. Spezielle Diabetikerprodukte müssen nicht gekauft werden. Sie sind lediglich teurer und enthalten häufig Zuckerersatzstoffe, die das Verdauungssystem belasten.

Kann ich Diabetes bekommen?

Diabetes kann jeden jederzeit treffen. Ein Typ-1-Diabetes entwickelt sich meist bis zum 25. Lebensjahr. Die höchste Erkrankungsrate liegt zwischen dem 8. und 12. Lebensjahr. Es gibt aber auch Ausnahmen: Schon Säuglinge können betroffen sein, aber auch Erwachsene, die älter sind als 25 Jahre. Ein Typ-1-Diabetes ist fast immer auf eine Autoimmunreaktion zurückzuführen, deren Ursachen nach aktuellem Stand der Wissenschaft noch nicht geklärt sind.

Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes kann man sein eigenes Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, senken, indem man sich gesund ernährt, viel Sport treibt und somit Übergewicht verhindert. Im Alter lässt die Leistung der Bauchspeicheldrüse nach, weshalb die meisten Typ-2-Diabetiker ältere Menschen sind (frühere Bezeichnung: "Altersdiabetes").

Darf ein Diabetiker Autofahren?

Ja. Ein Diabetiker kann genau wie jeder andere auch am Straßenverkehr teilnehmen. Es sollte nur vor, und in regelmäßigen Abständen während der Fahrt der Blutzucker bestimmt werden. Es wird empfohlen immer ausreichend Traubenzucker und einen kohlenhydrathaltigen Snack (z.B. einen Müsliriegel) dabei zu haben. Möchte man Personen befördern (z.B. mit dem Bus) oder einen LKW fahren, benötigt man ein ärztliches Gutachten.

Geht der Diabetes wieder weg?

Nein. Bisher gibt es noch keine Möglichkeit, einen Diabetes langfristig zu verhindern oder zu heilen. Typ-1-Diabetiker sind lebenslang auf die Zufuhr von Insulin angewiesen. Bei einem Typ-2-Diabetes, der häufig auf Übergewicht zurückzuführen ist, kann man durch eine Gewichtsreduzierung meist eine deutliche Verbesserung erreichen, so dass z.B. eine Medikation nicht mehr nötig ist. Heilen kann man ihn jedoch nicht.

Ist Diabetes Typ-1 angeboren?

Nein. Ein Typ-1-Diabetes ist keine Erbkrankheit und besteht in den meisten Fällen nicht von Geburt an, sondern entwickelt sich bis zum ungefähr 25. Lebensjahr. Die meisten Neuerkrankungen treten zwischen dem 8. und 12. Lebensjahr auf. Jedoch kann sowohl für Typ-1, als auch für Typ-2-Diabetes, eine Veranlagung vererbt werden. Hat man diese Veranlagung, erhöht sich das Risiko, einen Diabetes zu bekommen. Die Krankheit "an sich" wird jedoch nicht vererbt.

Darf ein Diabetiker Zucker essen?

Ja. Zucker besteht aus Kohlenhydraten, wie auch Brot oder Obst, und kann genauso mit "BEs" (Berechnungseinheiten) berechnet werden. Von Zuckeraustausch und -ersatzstoffen ist abzuraten, da diese das Verdauungssystem belasten und z.B. zu

Durchfall führen können.

Wird die Insulinpumpe transplantiert?

Nein. Eine Insulinpumpe befindet sich außerhalb des Körpers und ist über einen Katheter, den man sich als Pflaster mit einer kleinen, nur wenige Millimeter langen Kanüle vorstellen kann, mit dem Körper verbunden. Dieser wird vom Patienten selbst ca. alle 3 Tage gewechselt. Eine dünne Stahlnadel bzw. eine ein flexibler Teflon-(Kunststoff)-Schlauch von 6 bis 9mm (senkrecht) oder 12 bis 16mm (schräg) wird ins Fettgewebe der Haut gesetzt.

Helfen Zimt oder Aloe vera?

Nein, Zimt, Aloe vera oder auch andere pflanzliche Produkte haben keinen lindernden oder gar heilenden Einfluss auf Diabetes mellitus. Im besten Fall üben sie einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel aus und unterstützen bei der Therapie von Typ-2 Diabetes, ersetzen aber keine herkömmliche Therapie.

Kann jeder Diabetes Typ mit Tabletten behandelt werden?

Nein. Da bei einem Typ-1-Diabetes das körpereigene Insulin (fast) vollständig fehlt, kann dieser nur mit einer Insulintherapie behandelt werden. Da Insulin strukturell ein kleines Eiweiß ist, wird es im Magen von der Salzsäure zerstört und außer Funktion gesetzt. Bei Typ-2-Diabetes gibt es je nach Schweregrad die Möglichkeit einer Therapie mit Wirkstoffen, die in Tablettenform eingenommen werden können.

Bekommen Kinder und Jugendliche den selben Diabetes-Typ wie Erwachsene?

Ja und Nein. Typisch für das Kindes- und Jugendalter ist ein Typ-1 Diabetes, bei dem die Insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse vom eigenen Immunsystem zerstört werden (Autoimmunreaktion).

Früher waren von Typ-2-Diabetes Betroffene fast ausschließlich ältere Menschen, weshalb die Erkrankung früher als "Altersdiabetes" bezeichnet wurde. In den letzten Jahren erkranken jedoch zunehmend Kinder und Jugendliche auch an Typ-2-Diabetes, was meistens auf Übergewicht, welches durch mangelnde Bewegung und eine ungesunde Ernährung zurückzuführen ist, zurückzuführen ist.

Bekommen schlanke Menschen Diabetes?

Ja. Die Ursachen für Diabetes sind sehr vielfältig. Ein Diabetes Typ-1 tritt unabhängig von Körpergewicht, Ernährung und Lebensstil auf.

Von Typ-2-Diabetes Betroffene sind meistens übergewichtig, jedoch ist ein hohes Gewicht nicht der einzige Risikofaktor.

Diabetiker haben immer einen Unterzucker?

Nein. Das Ziel einer Diabetestherapie ist es, den Blutzucker im Normalbereich zu halten. Dies gelingt jedoch nicht immer, mal ist der Blutzucker zu hoch, und mal zu tief – in diesem Fall spricht man von einer Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Diese entsteht durch Insulinüberschuss bzw. Glukosemangel. Sie kann durch Bewegung oder Hitze begünstigt werden, da dann das Insulin besser wirken kann. Anzeichen einer Unterzuckerung sind z.B. Blässe, Zittern, Schwindel und Unkonzentriertheit.

Traubenzucker, Saft oder zuckerhaltige Limonade lassen den Blutzucker schnell wieder ansteigen. Anschließend sollte ein kohlenhydrathaltiger Snack (Brot, Riegel, etc.) gegessen werden, um ein erneutes Absinken des Blutzuckers zu vermeiden.

Verliert ein Diabetiker in einer Unterzuckerung das Bewusstsein oder beginnt zu krampfen, muss dringend der Notruf betätigt werden.

Ist bei Diabetikern zu viel Zucker im Blut?

Durch den Insulinmangel oder die gestörte Wirkung des Insulins kann der im Blut vorhandene Zucker nicht vom Blut in die Zellen gelangen und somit nicht zu Energie umgesetzt werden. Daher steigt der Blutzuckerspiegel im Blut an. Ziel einer Diabetestherapie ist daher, den Blutzucker auf ein normales Niveau zu senken.

Kann sich die Wirkung von lang- und kurzzeit Insulinen gegenseitig aufheben?

Die Wirkung von Insulinen kann sich nicht gegenseitig aufheben. Ganz im Gegenteil, die Wirkung kann sich überlagern und verstärken, was eine Unterzuckerung begünstigt.

Muss bei einer Hypoglykämie Insulin gespritzt werden?

Auf keinen Fall. Eine Hypoglykämie bedeutet "Unterzuckerung", bei der sich zu viel Insulin und zu wenig Zucker im Blutkreislauf befinden. Insulin darf in dieser Situation auf keinen Fall injiziert werden, es würde die Unterzuckerung noch verstärken. Sofern derjenige bei Bewusstsein ist, ist es wichtig schnell wirkende Kohlenhydrate (Traubenzucker, Saft etc.) zu essen oder zu trinken.

Haben Lebensmittel mit viel Fett auch viele Kohlenhydrate?

Fett und Kohlenhydrate haben im Prinzip nichts miteinander gemeinsam. Nüsse beispielsweise haben viel Fett und wenig Kohlenhydrate. Zu beachten ist jedoch, dass ein hoher Fettgehalt bewirkt, dass die Kohlenhydrate langsamer ins Blut übergehen. Ein Brötchen mit Butter lässt den Blutzucker beispielsweise langsamer ansteigen als eines ohne Butter.

Gibt es verschiedene Krankheitsbilder wie z.B. Über- oder Unterzucker?

Über- bzw. Unterzucker sind keine "Krankheitsbilder", sondern unerwünschte Effekte bei der Behandlung von Diabetes. Ziel der Diabetesbehandlung ist es, den Blutzucker im Normalbereich zu halten. Ist der Blutzucker zu niedrig, z.B. durch eine zu hohe Insulindosis, kommt es zu einer Unterzuckerung.

Ist der Blutzucker zu hoch, z.B. durch eine zu geringe oder eine vergessene Insulindosis, kommt es zu einer Überzuckerung. Ein unbehandelter Diabetes führt immer zu einer Überzuckerung des Blutes.

Wird Insulin in die Bauchspeicheldrüse injiziert?

Insulin wird per Einmalspritze oder Pen subkutan injiziert. Subkutan bedeutet: in das Unterhautfettgewebe. Von dort wird es von Kapillargefäßen aufgenommen und in den Blutkreislauf geleitet.

Wird Insulin aus Versehen in einen Muskel (intramuskulär) gespritzt, wirkt es schneller und kürzer. Wird Insulin über eine Infusion (z.B. zu Beginn des Diabetes im Krankenhaus) zugeführt, dann wird es in eine Vene geleitet (intravenös).

Wird Insulin auf Vorrat injiziert?

Der Körper verfügt über keinerlei "Depot" für Insulin. Daher muss dem Körper in regelmäßig Insulin zugeführt werden. Über Zusatzstoffe oder durch gentechnische Veränderungen kann die Insulinwirkung verlängert werden. Diese Insuline werden als "Verzögerungsinsuline" oder "Langzeitinsuline" bezeichnet.

Müssen Diabetiker Zucker spritzen?

Zucker wird bei Diabetikern nur in Notfällen bei einer besonders schweren Unterzuckerung injiziert. Was regelmäßig gespritzt werden muss, ist nicht Zucker, sondern Insulin.

Hat jeder Mensch Blutzucker?

Jeder Mensch hat Zucker im Blut, dies hat nichts mit der Krankheit Diabetes mellitus zu tun. Der Blutzuckerspiegel beschreibt die Konzentration von Glucose (Traubenzucker) im Blut, welche als Energielieferant für den Körper benötigt wird. Insulin, das bei Diabetikern fehlt oder nicht richtig wirkt, ist der "Schlüssel" für Glucose, um in die Zellen zu gelangen.

Dürfen Diabetiker gentechnisch veränderte Lebensmittel zu sich nehmen?

Für Diabetiker ist es relativ belanglos, ob die Lebensmittel die sie zu sich nehmen gentechnisch verändert sind oder nicht. Es ist für einen Diabetiker genauso wichtig, über gentechnische Veränderungen an Lebensmitteln Bescheid zu wissen, wie für einen Stoffwechselgesunden.

Spielen falsche Ernährung und mangelnde Bewegung eine Rolle?

Hier muss zwischen verschiedenen Diabetes-Typen unterschieden werden. Ein Typ-1-Diabetes entsteht durch eine Autoimmunreaktion. Ob man viel Sport gemacht hat oder sich gesund ernährt, hat keinen Einfluss darauf, ob man einen Typ-1-Diabetes bekommt. Da der Hauptrisikofaktor für einen Typ-2-Diabetes das Übergewicht ist, kann durch viel Sport und eine gesunde Ernährung dazu beigetragen werden, einen Typ-2-Diabetes zu verhindern.

Macht die Pumpe alles alleine?

Nein, die Pumpe ist nur für die Abgabe des Insulins verantwortlich. Sie gibt kontinuierlich den ganzen Tag über eine sogenannte Basalrate ab. Nimmt man eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit zu sich, muss das zusätzliche Bolusinsulin berechnet und zusätzlich abgegeben werden.

Ganz neu auf dem Markt sind Pumpen, die mit einem Glucosesensor kommunizieren, der kontinuierlich den Blutzucker misst. Kommt es zu einem ungewöhnlich starken Abfall oder Anstieg des Blutzuckers, warnt die Pumpe den Patienten und gibt eventuelle Therapieempfehlungen.

Ist Diabetes die Zuckerkrankheit?

Diabetes mellitus wird umgangssprachlich als "Zuckerkrankheit" bezeichnet. Ganz so einfach ist es jedoch nicht. Richtig wäre "Krankheit des Kohlenhydratstoffwechsels", denn alle Kohlenhydrate, die wir essen, wie z.B. Brot, Kartoffeln, werden im Körper zu Zuckern abgebaut. Zucker ist ein guter Energielieferant genau wie beispielsweise Bananen oder Kartoffeln. Genauso gut könnte man Diabetes mellitus die "Kartoffelkrankheit" nennen.

Trägt man die Pumpe 24 Stunden am Tag?

Ja, die Pumpe begleitet einen 24 Stunden am Tag. Zum Duschen, Sport oder wann immer sie stören würde, kann man sie bis zu 2 Stunden abnehmen. Die meisten Katheter lassen sich abkoppeln, so muss für diese kurze Pause dann kein neuer Katheter gesetzt werden, sondern der Bestehende kann weiter verwendet werden. Viele sagen, dass sie es sich nicht vorstellen können, ständig ein technisches Gerät bei sich zu tragen. Aber es ist wie so oft eine Frage der Gewohnheit. Was machen denn wir denn mit unseren Handys?

Diabetis, Diabethis oder Diabetes?

Diabetes wird mit "es" am Ende geschrieben. Diabetes ist im Grunde nur die Kurzform von Diabetes mellitus, was soviel wie "Honigsüßer Durchfluss" bedeutet. Dies geht auf die Diagnostikmethoden im alten Griechenland zurück. Da es damals noch keine hochmodernen Labors gab, überprüften die Ärzte den Geschmack des Urins, und stellten fest, dass dieser süß schmeckt.

Neben dem Diabetes mellitus gibt es auch noch den Diabetes insipidus (vermehrte Urinausscheidung, gesteigertes Durstgefühl) und den Diabetes renalis (Störung der Nierenfunktion).

Dürfen Diabetiker Alkohol trinken?

Auch hier gilt der Grundsatz "Alles in Maßen, nicht in Massen". Bei einer guten Einstellung sollte der Genuss von Alkohol kein Problem darstellen. Da Alkohol meist mit Kohlenhydraten kombiniert ist (Bier, Wein, etc.) kommt es zunächst zu einem Anstieg des Blutzuckers. Der Alkohol selbst hat eine blutzuckersenkende Wirkung, leider tritt diese verzögert ein und hat einen unregelmäßigen Charakter. Daher besteht die Gefahr einer Hypoglykämie (Unterzuckerung). Um dieser vorzubeugen, sollte der Diabetiker auch unter Alkoholeinfluss jederzeit in der Lage sein seinen Blutzucker zu bestimmen und geeignete Gegenmaßnahmen unternehmen können, z.B. etwas zu essen.

Ist Diabetes tödlich?

Ein Absoluter Insulinmangel wie er bei Diabetes Typ-1 vorkommt, kann, wenn der Diabetes unbehandelt bleibt, zum Tode führen. Dies liegt jedoch nicht direkt am hohen Blutzucker, sondern an der Übersäuerung des Körpers durch Ketone. Bei Insulinmangel kann aus Kohlenhydraten keine Energie gewonnen werden, weshalb der Körper auf Fettreserven zugreift. Dabei entstehen giftige Stoffwechselprodukte, die Ketone, die zu einer sogenannten "Ketoazidose" führen. Eine Übersäuerung schädigt die Körperzellen und führt schließlich zum Tod.

Bei einer schlechten Stoffwechseleinstellung kann es nach mehreren Jahren bzw. Jahrzehnten, zu Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kommen.

Der Herzinfarkt ist eine besonders häufige Todesursache, welcher durch Veränderungen in den Gefäßwänden begünstigt wird, die sich aus dauerhaft hohem Blutzucker ergeben.

Dürfen Diabetiker Cola Light trinken?

Ja, im Gegensatz zur normalen Cola ist in Light Produkten der Zucker durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt worden. Diese Stoffe enthalten keine Kohlenhydrate, daher beeinflussen sie den Blutzucker nicht und können zumindest aus dieser Sicht ohne

Probleme getrunken werden. Es ist aber auch ohne weiteres möglich, normale Cola zu trinken, wenn ausreichend Insulin dafür gespritzt wird, oder wenn der Blutzuckeranstieg gewünscht ist, z.B. in einer Hypoglykämie.

Produziert der Körper bei Diabetes zuviel Insulin?

Auch hier muss wieder zwischen den verschiedenen Diabetestypen unterschieden werden.

Bei Typ-1-Diabetes wird zu wenig bzw. schließlich gar kein Insulin mehr produziert, wodurch der Blutzucker ansteigt.

Bei Typ-2-Diabetes kann das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin nicht richtig wirken, da die Rezeptoren, die Stellen, an denen das Insulin "andockt", verändert sind. Folglich versucht der Körper, diese Fehlfunktion auszugleichen, indem er immer wieder und wieder mehr Insulin produziert. Es kommt also zum "Hyperinsulinismus". Der Blutzucker bleibt aber trotzdem hoch, da das Insulin aufgrund der veränderten Rezeptoren keine Blutzuckersenkung bewirkt. Schließlich ist die Bauchspeicheldrüse überfordert und die Insulinproduktion versiegt.