

Wenn zu viel Zucker das Leben bitter macht

Diabetes 22 000 Walliserinnen und Walliser haben einen Typ-2-Diabetes. Eine Krankheit mit teils unscheinbaren Symptomen, aber schweren Komplikationen...

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Jede zweite Person, die einen Diabetes hat, weiss nichts von ihrer Krankheit (laut planetesante.ch). Die Krankheitsfälle nehmen jedoch unaufhaltsam zu, was auf die Alterung der Bevölkerung, Übergewicht und Bewegungsmangel zurückzuführen ist.

«Diabetes kann Organe wie die Nieren oder das Herz schädigen»

Dr. Christophe Petite
Facharzt für Endokrinologie

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Insulinhaushalt des Körpers nicht richtig funktioniert. Man unterscheidet vor allem zwischen zwei Arten von Diabetes: Typ 1 und Typ 2. Typ 1 zeichnet sich durch eine Fehlfunktion des Immunsystems aus, bei der das Immunsystem die Betazellen (Langerhans-Inseln) in der Bauchspeicheldrüse zerstört, die normalerweise das Hormon Insulin produzieren. Dadurch kommt es zu einem Insulin-Mangel. Bei der stärker verbreiteten Form, dem Typ-2-Diabetes, ist der Insulin-Haushalt gestört. Der Körper produziert zwar Insulin,

jedoch langsamer und der Körper reagiert weniger empfindlich auf das Insulin. So kommt es zu einer Insulin-Resistenz, die eine Vielzahl an Komplikationen nach sich ziehen kann. «Das kann Organe wie die Nieren oder das Herz schädigen», erklärt Dr. Christophe Petite, Facharzt für Endokrinologie. «Was zu Arteriosklerose, also Arterienverkalkung, führen kann und weitere Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall usw. nach sich ziehen kann. Diabetes kann auch die Augennetzhaut oder die peripheren Nerven, beispielsweise in den Beinen, schädigen. Letzteres führt zu Missempfindungen an den Füssen (Kribbeln), Schmerzen und schlecht heilenden Wunden, weil das Blut weniger gut zirkuliert.» Schlimmstenfalls kann bei einer Infektion, die wegen des Diabetes nicht heilt, sogar eine Amputation nötig sein.

Drei grosse Risikofaktoren

Im Wesentlichen bestimmen die Faktoren Alter, Gewicht und genetische Veranlagung, ob man an einem Typ-2-Diabetes erkranken wird. «Personen im Alter von 30 bis 40 Jahren mit Übergewicht, deren Vater, Mutter oder ein Geschwister bereits Diabetes hat, haben ein höheres Risiko, ebenfalls zu erkranken», präzisiert Dr. Petite. Dieser Risikobevölkerung wird geraten, alle ein bis drei Jahre den Blutzucker kontrollieren zu lassen. Das kann der Hausarzt oder die Hausärztin mit einer einfachen Blutabnahme machen. Von diesen drei hauptsächlichen Risikofaktoren lässt sich nur das Gewicht beeinflussen. Darum ist eine gesunde Lebensführung besonders wichtig – gesunde und ausgewogene Ernährung (indem vor allem darauf geachtet wird, möglichst wenig versteckten Zucker aufzunehmen) sowie regelmässige Bewegung (gemäss den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zwei- bis dreimal wöchentlich 30 Minuten pro Tag).

«Gesellschaftlich ist es manchmal schwierig»

Pascal, 62, erhält bei einer Wirbelsäulen- und Knieoperation die Diagnose Diabetes: «Das MRT hat gezeigt, dass meine Arterien an gewissen Stellen sehr stark verkalkt sind. Der Zucker hatte schon seinen Schaden angerichtet und die Arterien verhärtet.» Nach der Diagnose wird Pascal von einem Ernährungswissenschaftler und Endokrinologen betreut: «Ich habe eine Diät begonnen, bei der ich

«Gute Blutzuckerwerte helfen mir dabei, Verzicht zu üben»

Pascal
Patient mit Typ-2-Diabetes

ziemlich viel abgenommen habe. Jeden Monat nimmt mir mein Hausarzt Blut ab, um meinen Blutzucker zu messen. Dieser ist aber trotzdem noch immer zu hoch. Das Abnehmen allein hat also nicht gereicht. Inzwischen muss ich meine Lebensmittel wiegen. Jeden Morgen und nach jeder Mahlzeit kontrolliere ich meinen Blutzuckerwert.» Das sind Automatismen, die gesellschaftlich gesehen manchmal schwer zu akzeptieren sind: «Meine Frau hat keine Probleme mit ihrem Blutzucker und kann sich daher anders ernähren als ich. So sehe ich sie manchmal Dinge essen, auf die ich eine solche Lust hätte, aber leider verzichten muss. Um die Sache für mich einfacher zu machen, gehen wir inzwischen viel seltener auswärts essen und lassen das Dessert immer weg – oder wir teilen uns eines. Das sind so Strategien, die man sich mit der Zeit aneignet. Und die Blutzuckermessung erinnert mich stets an meine Herausforderungen: Wenn ich mich an die Empfehlungen gehalten habe und der Blutzuckerwert gut ist, fühlt sich das immer wie ein kleiner Sieg an. Das hilft mir dabei, Verzicht zu üben, auch wenn mir das manchmal unglaublich schwerfällt.» Pascal hat sein Gewicht gehalten und bewegt sich heute viel mehr als früher. Zudem hat er sich ein paar Kniffe angeeignet: «Teilweise kann es ganz leicht sein, weniger Zucker aufzunehmen. Beispielsweise seinen Kaffee ohne Zucker trinken, das Biskuit zum Kaffee nicht essen, wenn Schokolade, dann schwarze, usw. Man kann also verhindern, systematisch unnötigen Zucker zu seinem Essen hinzuzufügen. Denn Zucker erinnert das Gehirn daran, sein Belohnungssystem zu aktivieren und noch mehr Zucker zu verlangen. Ein Teufelskreis...»

Diabetes-Studie im Wallis

Im Rahmen des Projekts «Aktion Diabetes» führt

VERANSTALTUNG

Gratis Diabetes-Test an der Walliser Gesundheitsmesse

Vom 14. bis 17. November wird im CERM in Martinach die Walliser Gesundheitsmesse stattfinden. Diese interaktive Messe ist für Gross und Klein geeignet und vereint Aussteller und Besucher aus beiden Kantonsteilen mit französisch- und deutschsprachigen Angeboten. Es werden zahlreiche Vorträge und Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen stattfinden.

Zum Thema Diabetes werden zwei Vorträge gehalten werden: am 15. November von 17 bis 18 Uhr «Le diabète, parlons-en!» («Sprechen wir über Diabetes!») und am 16. November von 11 bis 12 Uhr «Mieux comprendre le diabète» («Diabetes besser verstehen»).

Gesundheitsförderung Wallis und die Dienststelle für Gesundheitswesen teilen sich einen Stand und bieten kostenlose Diabetes-Tests an. Wer gratis seinen Blutzucker messen lassen möchte, kann am Donnerstag, 14. November, von 10 bis 12 Uhr, am Freitag, 15. November, von 16.45 bis 18.45 Uhr, am Samstag, 16. November, von 10 bis 14.15 Uhr, oder am Sonntag, 17. November, von 10 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 16.30 Uhr an diesem Stand vorbeikommen. Alle interessierten Messebesucher können sich testen lassen, erhalten Informationen über die Krankheit und können den Weg des Zuckers durch den Körper mitverfolgen.

das Walliser Gesundheitsobservatorium gegenwärtig eine Studie durch – «Diabetes-Qualität Wallis». Wenn Sie Diabetes haben, können Sie an dieser Studie teilnehmen und so dazu beitragen, die Prävention und die Diabetesversorgung im Wallis zu verbessern. Das Walliser Gesundheitsobservatorium wird vom 14. bis 17. November an der Walliser Gesundheitsmesse im CERM in Martinach einen Stand haben und Interessierte gerne zu dieser Studie informieren.



BEI DIESEN SYMPTOMEN SOLLTEN SIE EINEN DIABETES-TEST MACHEN LASSEN:

- Starker Durst und ständig das Gefühl, einen trockenen Mund zu haben
- Häufig das Bedürfnis, Wasser zu lassen
- Müdigkeit, auch ohne körperliche Anstrengung
- Juckreiz und Hautausschlag, vor allem an den Genitalien
- Schlechte Wundheilung
- Verringertes Empfinden und Kribbeln, vor allem in Beinen und Füssen
- Veränderte Hörstärke oder Sehkraft

NÜTZLICHE ADRESSEN

Diabetes-Gesellschaft Oberwallis
www.diabetesoberwallis.ch

Informationen zur Studie
«Diabetes-Qualität Wallis»
www.ovs.ch

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsforderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit