

Typ-2-Diabetes –

Erkennen und behandeln

Typ-2-Diabetes – die häufigste Form der Zuckerkrankheit – ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Kennzeichnend dafür ist ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel. Unbehandelt kann Diabetes Gefäße, Nerven und Organe schädigen. Rechtzeitig entdeckt und behandelt, lassen sich Schäden in vielen Fällen vermeiden oder aufhalten.

Hier finden Sie einen Überblick über Diagnostik, Ziele und Möglichkeiten der Behandlung von Typ-2-Diabetes.

Typ-2-Diabetes erkennen

Es gibt mehrere Anlässe, einen Diabetes festzustellen: Man hat bei Ihnen im Rahmen einer Blutuntersuchung einen auffälligen Zuckerwert bemerkt. Sie kommen mit Beschwerden in die Praxis, die typisch für Diabetes sind, etwa gesteigerter Durst oder häufiges Wasserlassen. Oder es gibt Hinweise auf Diabetes-bedingte Folgeerkrankungen.

Für die Diagnose entnimmt man Ihnen Blut aus einer Vene. Im Labor können dabei folgende Werte bestimmt werden:

- Den **Nüchtern-Blutzuckerwert** bestimmt man, nachdem Sie 8 bis 12 Stunden lang nichts gegessen und getrunken haben. Er zeigt an, wie hoch Ihr Blutzucker im nüchternen Zustand ist. Dieser Wert hat einige Nachteile, unter anderem schwankt er im Tagesverlauf.
- Der **Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c-Wert)** beschreibt, wie hoch Ihr Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Dieser Wert ändert sich altersabhängig und wird von vielen Faktoren beeinflusst.
- Beim **Gelegenheitsblutzuckerwert** sind Sie nicht nüchtern. Er ist unabhängig von den Mahlzeiten messbar. Die Werte schwanken stark. Dieser Wert ist nur dann aussagekräftig, wenn er viel zu hoch ist.

Ein alleiniger Wert ist also nicht aussagekräftig genug. Expertinnen und Experten empfehlen, dass **mindestens zwei Werte** deutlich auffällig sein sollen, bevor die Diagnose Diabetes gestellt wird.

Behandlungsziele vereinbaren

Vor Behandlungsbeginn vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt persönliche und für Sie umsetzbare Behandlungsziele. Feste Vorgaben gibt es dafür nicht. Welche Änderungen und Zielwerte für Sie sinnvoll sind, hängt unter anderem von Ihrem Alter, Ihren Bedürfnissen und Ihren Lebensumständen ab. Weitere Erkrankungen spielen ebenfalls eine Rolle. Sie vereinbaren Behandlungsziele für:

- Lebensgewohnheiten
- Blutzucker
- Blutfette
- Körpergewicht
- Blutdruck



Überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen kann, Ihre Ziele zu erreichen, wie etwa Angehörige oder vertraute Personen. Im Laufe der Behandlung sollten Sie Ihre Ziele überprüfen und gegebenenfalls anpassen.

Zielbereich für den Blutzuckerwert

Den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) kann man durch Ernährung, Bewegung und Medikamente beeinflussen. Welcher Zielwert günstig für Sie ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab: Je nach Alter und Gesundheitszustand soll er zwischen 6,5 und 8,5 Prozent liegen.

Wer jünger und ansonsten gesund ist und die Behandlung gut verträgt, für den kommt ein niedrigerer Wert in Frage. Wer körperlich sehr eingeschränkt ist und weitere Erkrankungen hat, für den ist ein höherer HbA1c-Wert günstiger. Ziel ist, Folgeschäden an Herz, Nieren und Nerven zu verhindern beziehungsweise deren Fortschreiten zu verlangsamen. Studien deuten darauf hin, dass es vorteilhaft ist, einen sehr hohen Blutzuckerwert zu senken. Senkt man hingegen einen nur leicht erhöhten Wert weiter, ist der Nutzen vermutlich geringer. Zudem können bei einer besonders strengen Blutzuckereinstellung etwas häufiger gefährliche Unterzuckerungen auftreten. Wer auf seinen Blutdruck und seine Blutfette achtet, kann auch dazu beitragen, Folgeschäden des Diabetes zu vermeiden.

Auf einen Blick



- Es sind mindestens zwei auffällige Laborwerte notwendig, um die Diagnose Diabetes zu stellen.
- Im ärztlichen Gespräch vereinbaren Sie persönliche Ziele der Behandlung, zum Beispiel für den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c). Dieser Wert soll abhängig von Alter und Gesundheitszustand zwischen 6,5 und 8,5 Prozent liegen. Außerdem legen Sie gemeinsam Behandlungsziele für Blutdruck und Blutfette fest.
- Zur Behandlung gehören Schulungen und das Anpassen bestimmter Lebensgewohnheiten, zum Beispiel Ernährung und Bewegung. Besonders wirksam ist es, auf das Rauchen zu verzichten.
- Diabetes-Medikamente kommen zum Einsatz, wenn der Blutzucker trotz angepasster Lebensweise zu hoch bleibt.

