

TYP-2-DIABETES – WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?



Foto: © Image'in – stock.adobe.com

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Typ-2-Diabetes oder „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 einigen Fällen vermeiden oder aufhalten.

Der folgende Text gibt Ihnen einen Überblick über Ziele und Möglichkeiten der Behandlung von Typ-2-Diabetes.

Auf einen Blick: Typ-2-Diabetes behandeln

- Im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt 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. Auch Blutdruck und Blutfettwerte sind wichtig.
- Zur Behandlung gehören Schulungen und das Anpassen bestimmter Lebensgewohnheiten, wie zum Beispiel Ernährung und Bewegung. Besonders wirksam ist es, auf das Rauchen zu verzichten.
- Medikamente kommen zum Einsatz, wenn der Blutzucker trotz angepasster Lebensweise weiterhin zu hoch bleibt.

▶ BEHANDLUNGSZIELE VEREINBAREN

Vor Behandlungsbeginn legen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt persönliche Ziele für die Behandlung fest. 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:

- Lebensstil
- Blutzucker
- Blutfette
- Körpergewicht
- Blutdruck

Überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen kann, Ihre Ziele zu erreichen. Das können zum Beispiel nahe Angehörige, der Freundeskreis oder Selbsthilfegruppen sein.

Im Laufe der Behandlung sollten Sie Ihre Ziele überprüfen und gegebenenfalls anpassen.

▶ ZIELBEREICH FÜR DEN BLUTZUCKERWERT

Der Langzeit-Blutzuckerwert oder *HbA1c-Wert* sagt aus, wie hoch Ihr Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Durch Ernährung, Bewegung und Medikamente kann man ihn beeinflussen. Welcher Zielwert günstig für Sie ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab: Je nach Alter und Behandlungsziel 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.

Damit sollen Folgeschäden an Herz, Nieren und Nerven möglichst verhindert werden. 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 Blutzucker-Einstellung etwas häufiger gefährliche Unterzuckerungen auftreten. Wer auf seinen Blutdruck und seine Blutfette achtet, kann auch dazu beitragen, Folgeschäden des Diabetes zu vermeiden.

► BEHANDLUNG

Lebensstil

Grundlage jeder Diabetes-Behandlung ist ein angepasster Lebensstil. Dazu gehören: körperliche Aktivität, Verzicht aufs Rauchen und eine ausgewogene Ernährung. Vielleicht erreichen Sie schon so Ihren persönlichen HbA1c-Zielwert und kommen ohne Medikamente aus.

Medikamente

Wenn Medikamente zum Einsatz kommen, raten Fachleute zunächst zu Tabletten mit dem Wirkstoff *Metformin*. Einigen Menschen hilft es, wenn sie von Anfang an eine Kombination von Diabetes-Medikamenten erhalten: den Wirkstoff Metformin zusammen mit einem *Gliflozin* oder einem *Glutid*. Da eine solche Kombination auch mehr Nebenwirkungen haben kann, wird sie aber nicht für alle empfohlen:

- **Sie haben bereits eine Herzerkrankung oder hatten einen Herzinfarkt?** Dann haben Sie vielleicht Vorteile von einer Kombination. Diese konnte in Studien einige Folgeschäden an Herz und Nieren sowie Todesfälle verhindern.
- **Sie haben ein hohes Risiko für einen Herzinfarkt?** Zum Beispiel eine schwere Nierenschädigung oder hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte? Dann haben Sie vielleicht geringe Vorteile von einer Kombination. Diese konnte in Studien wenige Schlaganfälle und Schäden an den Nieren verhindern. Dieser Vorteil muss gut abgewogen werden gegen ein erhöhtes Risiko für zum Beispiel Übelkeit oder Infektionen im Genitalbereich.
- **Sie haben kein hohes Risiko für einen Herzinfarkt?** Dann haben Sie vermutlich keinen Nutzen von einer Kombination. Dann erhalten Sie zunächst Metformin.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Nationalen VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes**:
www.leitlinien.de/nvl/diabetes

Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: www.patienten-information.de

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Wenn trotz Metformin oder einer Kombinationsbehandlung die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch bleiben, kommen weitere Medikamente hinzu: Dazu gehören *Sulfonyl-Harnstoffe*, *Gliptine* oder *Insulin*. Welcher Wirkstoff dann für Sie geeignet ist, hängt unter anderem davon ab, welche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten vorkommen können. Außerdem sollten Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele möglichst erreichen, ohne dass Nebenwirkungen wie Unterzuckerungen oder Gewichtszunahme auftreten.

► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Vorstellungen und Lebensumstände. Die sind wichtig, um Ihre Behandlung angemessen zu planen.
- In einer Schulung erfahren Sie, wie Sie Ihre Behandlungsziele am besten erreichen können.
- Passen Sie Ihre Ernährung an den Diabetes an. Generell gelten für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Kost wie für Menschen ohne Diabetes. Spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel sind unnötig. Wenn Sie stark übergewichtig sind, hilft Abnehmen.
- Bewegung und körperliche Aktivität sind auch bei Diabetes empfehlenswert. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Aktivitäten bei Ihnen günstig sind. Beachten Sie, dass körperliche Anstrengung den Blutzucker meist sinken lässt. Wenn er zu tief sinkt, hilft Traubenzucker.
- Verzichten Sie möglichst aufs Rauchen und trinken Sie wenig Alkohol.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Mit freundlicher Empfehlung