

Expertenchat: „Diabetes und seine Folgeerkrankungen – Stoffwechsellentgleisung rechtzeitig erkennen und optimal behandeln“

vom 30. November 2018

Expertin: Dr. rer. medic. Nicola Haller

Diabetes kann zahlreiche Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Die Qualität der Blutzuckereinstellung bestimmt das Risiko für Folgeerkrankungen mit. Stoffwechsellentgleisung rechtzeitig zu erkennen und vorzubeugen, ist hier das A und O.

Unsere Expertin, Dr. rer. medic. Nicola Haller, engagiert sich schon seit vielen Jahren in der Aufklärung und Weiterbildung rund um das Thema Diabetes. Sie ist stellvertretende Vorsitzende bei der Deutschen Diabetes Hilfe diabetesDE und Vorsitzende beim Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD).

In unserem anonymisierten Chatprotokoll können Sie alle Nutzerfragen und die Antworten von Dr. Haller zum Thema noch einmal nachlesen.

Chatprotokoll

Ich bin seit vielen Jahren Diabetikerin, muss spritzen und hatte nie viele Probleme damit. Nun bin ich in den Wechseljahren und habe die Pille vor einigen Wochen abgesetzt und seit dem spielen meine Werte völlig verrückt, was sehr anstrengend ist. Sollte ich Hormone nehmen oder legt sich das bald?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Leider sind die Wechseljahre ein Thema, welches sich über unbestimmte Jahre hinauszieht - die Korrekturfaktoren oder die Therapie darauf abzustimmen ist das Wichtigste.

Hallo, ich bin 33 Jahre alt und habe seit 2013 Diab. Typ I. Durch den Diabetes habe ich meine sportlichen Aktivitäten stark gesteigert, trainiere regelmäßig und bin bereits einen Marathon gelaufen. Nun möchte ich einen Triathlon in Angriff nehmen, sehe dies jedoch als größere Herausforderung bzgl. Blutzucker- Management. Würden Sie Triathlon grundsätzlich empfehlen oder ist es zu risikoreich?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Grundsätzlich ist alles möglich, jedoch entscheidet ihr persönliches Management im Umgang diese Herausforderung - die Stoffwechselsituation im Lauf muss handelbar sein - das ist wichtig.

Seit ich Insulin spritze und mein Blutzucker wieder normal ist, habe ich das Gefühl, durch einen Wasserfilm zu gucken. Warum ist das so? Muss ich mir Sorgen machen?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Es braucht Zeit, bis sich die Flüssigkeiten im Körper wieder zurechtgerückt habe - die Augen benötigen ca. 2 Monate um sich an normale Werte gewöhnt zu haben! - keine Brille kaufen bitte ;)

Vor kurzem wurde bei mir ein erhöhter Blutzuckerwert festgestellt, aber der Arzt meinte nur, abwarten und in 3 Monaten nochmal testen... Ich bin jetzt aber sehr verunsichert. Reicht es, erhöhten Zucker ausschließlich über die Ernährung zu behandeln? Sollte ich mir ein Messgerät kaufen?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Erhöhte Blutzuckerwerte kann man nicht fühlen, wirklich nur messen. Was bedeutet für Sie erhöht? Der beste Kontrollwert ist aktuell der HbA1c Laborwert, unter 6,5% ist das gut diätetische zu handhaben, aber auch je nach Ernährungsweisen darüber - Kohlenhydrate sind das Zauberwort.

Ich habe eine Frage. Ich habe immer wieder gelesen, das man piercen und tätowieren lassen soll, wenn man Diabetiker ist. Aber ich möchte es eigentlich trotzdem. Was halten Sie davon? Ist das wirklich so gesundheitsgefährdend?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Das Risiko für entzündliche Veränderungen an der Haut ist höher als normal. Es gibt Komplikationen genug – auch ohne Diabetes. Ich würde eher abraten.

Mein Sohn klagt in letzter Zeit über Schmerzen beim Spritzen. Er hat seit einem Jahr Diabetes Typ I, spritzt von Anfang an selbständig mit dem Pen. Haben Sie einen Rat, wie es beim Spritzen weniger schmerzhaft sein könnte?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Das ist aus der Ferne schwer zu beantworten. Hier sind z. B. Fragen nach dem Alter Ihres Sohnes (Wahrnehmung), Kanülenqualität und -länge im Gebrauch zu beantworten. Die Injektion mit einer feinen Kanüle 4 mm, DB ist in der Regel NIE schmerzhaft im Vergleich zu einer Blutzucker- Kontrolle.

Seit bei mir vor einem halben Jahr Diabetes Typ II diagnostiziert wurde, habe ich das Gefühl, ich habe Haarausfall. Kann es da wirklich einen Zusammenhang mit dem Diabetes geben?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Haarausfall und Diabetes sind nicht unmittelbar im Zusammenhang.

Ich habe seit 5 Jahren Diabetes und möchte nun auf eine Pumpe umstellen. Gibt es ein Modell, das sie empfehlen können?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Das kommt auf Ihre individuellen Bedürfnisse an. Sie sollten bei der Auswahl ggfs. darauf achten, ob eine Kompatibilität für CGM oder Flash Systeme von Bedeutung ist, um eine kontinuierliche Blutzuckerkontrolle parallel zu ermöglichen - das wäre vorab zu klären. Diabetologische Praxen wissen das. Ich kann in diesem Rahmen bitte kein Produkt nennen.

Stimmt es, dass man beim Obst nur auf die Kohlenhydrate achten muss? Ist Fructose (Fructose) in großen Mengen nicht schädlich?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Ja es stimmt, dass der Kohlenhydratgehalt von Obst berücksichtigt werden sollte, sogar der Reifegrad macht einen Unterschied. Fructose hat noch andere Auswirkungen im Körper wie z. B. die Beteiligung an einer Fettleber. Zu viel Fructose ist also aus mehrfacher Hinsicht zu vermeiden. Bei 300g oder ml insgesamt würde ich eine diätetische Grenze setzen.

Seit dem mein Freund Diabetes hat, ist er ständig schlecht drauf und antriebslos. Ich versuche ihn so gut es geht zu unterstützen, aber ich mache mir auch Sorgen. Von psychologischer Hilfe will er nichts hören. Was soll ich tun? Haben sie mit so was Erfahrung?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Die Stimmungslage ist manchmal schwierig und ggfs. ist eine psychologische Unterstützung wichtig. Leider ist sie oft mit langen Wartezeiten verbunden. Sie können auf der Verständnisebene und bei der Unterstützung helfen - es gibt seit jüngster Zeit auch eine Schulung für Angehörige!!!

Hallo, ich habe eine Frage: Wie lange nach einer Mahlzeit mit reichlich Kohlehydraten und eher hohem glykämischen Index ist in der Regel die Spitze des Blutzuckeranstiegs erreicht, und wie hoch sollte der dann erreichte Wert höchstens sein?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Oh - ohne genaue Angaben zur Menge der Kohlenhydrate und dem glykämischen Index kann ich nichts Genaueres zur Spitze des Blutzuckers sagen. Grundsätzlich sollte unabhängig von Kohlenhydraten und glykämischer Last der Blutzucker nach 1,5-2 Stunden die 140-iger Marke nach der Mahlzeit nicht großartig überschritten haben.

Wie genau funktioniert eine Blutzuckereinstellung?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Der Blutzucker sollte in einem Bereich von 80-120, nach dem Essen (1,5 Std.) 140mg/dl liegen. Der Kohlenhydratgehalt der Nahrung und die körpereigene Insulinwirkung und die Bewegung werden aufeinander abgestimmt, bzw. die aktuelle Therapie natürlich.

Ich habe Diabetes Typ II und muss mein Leben nun komplett umstellen. Mehr Sport, gesünderes Essen etc. Aber kann ich dadurch wieder komplett gesund werden oder bin ich jetzt für immer Diabetiker?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Wenn Sie sich auf eine normal gesunde Ernährungs- und Bewegungsweise einlassen können, sind das die besten Voraussetzungen, um eine Diabetestherapie bestmöglich in den Griff zu bekommen. Typ 2 Diabetes ist chronisch und kann dennoch gut begleitet werden. Diabetes kann "schlafen" gelegt werden durch Gewichtsregulation und adäquates Ernährungs- und Bewegungsverhalten (30 Minuten am Stück).

Ich nehme seit 2 Tagen 10 mg Jardiance, aber bis jetzt gibt es keine Senkung meines Blutzuckers. Wie lange dauert es bis es wirkt?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Bitte etwas Geduld, zudem benötigen Sie sinnvolle Hinweise zur Ernährungsweise und zum Bewegungsverhalten, eine Tablette alleine kann eine Optimierung nicht erreichen.

Sowohl mein Vater als auch meine Schwester haben Diabetes. Ich bin jetzt 35 und warte förmlich darauf, dass ich es auch bekomme. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es vererbt wird?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Genetik spielt eine große Rolle, aber das ist kein MUSS. Ihre persönliche Gewichts- und Ernährungssituation trägt wesentlich dazu bei, dass Sie nicht unbedingt betroffen sein müssen - Verlaufskontrollen sind aber zu empfehlen!

Hallo zusammen, ich möchte gerne herausfinden, ob ich eventuell auch unter dieser Krankheit leide, ohne es zu wissen. Bevor ich zum Arzt gehe, würde ich gerne selbst mit einem Blutzuckermessgerät messen. Ist es sinnvoll, sich so ein Gerät zu kaufen, oder sind die Messergebnisse mit diesen Geräten zu ungenau?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Also, der Langzeitzucker im Labor HbA1c ist der Wert um den Rückblick auf die letzten 3 Monate zu erfahren. Anzeichen für hohen Blutzucker sind Durst, Harndrang, trockene Haut, Sehkraftveränderungen, Müdigkeit etc. Schnelltests aus der Apotheke gehen auch.

Eine etwas unangenehme Frage: Ich bin schon lange Typ 1 Diabetiker. Mit der Potenz klappt es nicht mehr so. Kann ich darüber mit meiner Diabetesberaterin sprechen oder muss es der Arzt sein?

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Sie können mit diesem Thema alle befragen, die kundig sind. Junge Damen in der Beratung finde ich eher schwierig, ich würde in Ihrem Fall wahrscheinlich eher mit einem männlichen Diabetologen oder männlichen Diabetesberater sprechen wollen. Es muss auch kein Arzt sein, wenn das Team gut funktioniert.