

## **Expertenchat: „Alterszucker“ in jungen Jahren - rechtzeitige Prävention schon in jungen Familien vom 26. September 2018**

Expertin: Dr. rer. medic. Nicola Haller

Die Anzahl der Diabetes-Patienten steigt weltweit auf Rekordhöhe. Wer denkt, es trifft nur Senioren, liegt falsch: Zunehmend sind auch Jüngere, immer häufiger sogar Kinder und Jugendliche, betroffen. Die Weichen werden dabei schon früh gestellt, ob jemand ein Diabetes entwickelt oder nicht. In unserem Expertenchat am 26. September erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Risikofaktoren erkennen und sich und Ihre Lieben effektiv schützen.

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**

#### **Was genau sind die Gründe für Diabetes bei Kindern? Ist es der Zuckerkonsum oder kann es auch vererbt werden?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Die Gründe, einen Diabetes zu entwickeln bei Kindern, sind entweder ein absoluter Insulinmangel, Typ 1 Diabetes (Ursache Umwelt oder unbekannt) oder Übergewicht. Vererbung ist erst später relevant.

#### **Mein Sohn (14 Jahre) leidet an leichtem Übergewicht. Bei einer allgemeinen Untersuchung wurde von unserem Hausarzt ein erhöhter Zuckerverwert festgestellt. Nun befindet sich mein Sohn in einem Alter, wo ich als Mutter ihm nicht alles vorschreiben kann. Wie kann ich hier am besten den Zuckerkonsum unbemerkt reduzieren? Wo befinden sich die meisten Fallen?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Das Alter Ihres Sohnes ist schwierig für Reglementierungen und meistens auch zwecklos. Zuckerstoffe finden sich meistens versteckt, vor allem in Fast Food und Softdrinks – das sind die "Fallen" und natürlich spielen die konsumierten Mengen solcher Produkte eine Rolle.

#### **Ist es ok, wenn mein Sohn jeden Tag einmal in die Süßigkeitendose greifen darf? Oder ist das schon zu viel Zucker?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Nein, das ist natürlich nicht zu viel. Versteckte Zucker in großen Mengen ist das große Problem.

**Guten Tag, ich fühle mich seit einiger Zeit sehr schlapp und müde und habe auch oft einen trockenen Hals, obwohl ich viel trinke. Ich habe nach meinen Symptomen gegoogelt und bin dabei häufiger auf das Thema Diabetes gestoßen, obwohl ich erst 24 Jahre als bin. Da ich etwas Angst vor der Diagnose habe, bin ich noch nicht zum Arzt gegangen. Kann ich etwas tun, um mein Wohlbefinden zu verbessern? Oder sollte ich erst einmal meinen Hausarzt aufsuchen? Oder kann es andere Gründe geben? Vielen Dank für Ihre Antwort.**

*Dr. rer. medic. Nicola Haller:* Müdigkeit und Durstempfinden sind ggfs. ein Signal für hohe Blutzuckerwerte, aber es gibt auch andere Ursachen. Der Hausarzt kann mit einer Blutabnahme und einem Blutwert namens HbA1c leicht feststellen, ob der Blutzucker die Ursache dafür ist und ein Diabetes vorliegt.

**Ich bin männlich und habe Diabetes Typ 2. Meine Freundin und ich gehen jetzt langsam in die Familienplanung. Besteht bei ihr ein Risiko auf Schwangerschaftsdiabetes durch mich?**

*Dr. rer. medic. Nicola Haller:* Nein, hier besteht kein Zusammenhang. Sollte Ihre Freundin in der Schwangerschaft stark an Gewicht zunehmen, besteht dadurch das Risiko einen Gestationsdiabetes zu entwickeln, aber nicht unbedingt!

**Da mein Vater an Diabetes erkrankt ist, habe ich schreckliche Angst vor einer eigenen Erkrankung. Wie kann ich dem vorbeugen oder auf was sollte ich insbesondere achten? Im Internet findet man viele Meinungen dazu, vor allem von anderen Betroffenen, jedoch finde ich selten Anhaltspunkte an denen ich mich halten könnte. Zu meiner Person muss ich sagen, das ich einen 40 Stunden und mehr Job habe und nicht immer frisch und gesund essen kann. An manchen Tagen lasse ich auch das Essen ganz weg. Sollte ich mein Blutzuckerwert regelmäßig überprüfen?**

*Dr. rer. medic. Nicola Haller:* Wenn ein Familienmitglied, in Ihrem Fall Ihr Vater, Diabetes hat, bedeutet das noch lange nicht, dass Sie diesen auch bekommen. Ich empfehle Ihnen regelmäßige Laborkontrollen, insbesondere den HbA1c-Wert (Labor) und auf Körpersignale wie Durstempfinden, trockene Haut und vermehrtes Wasserlassen zu achten. Das normnahe Gewicht und Bewegung sind der beste Schutz.

**Guten Abend, ich bin 29 Jahre und erwarte mein erstes Kind. Ich habe nie an Übergewicht gelitten, jedoch in der Schwangerschaft viel zugenommen. Meine Gynäkologin hat Schwangerschaftsdiabetes bei mir festgestellt und mir einen Ernährungsberater empfohlen. Jedoch kann ich mir die Beratung nicht leisten und habe auch keine Zeit dafür, da ich noch berufstätig bin. Auf was sollte ich während der Schwangerschaft bezüglich meines Gewichtes und Ernährung achten?**

*Dr. rer. medic. Nicola Haller:* Sie sollten sich in jedem Fall an einen Diabetologen wenden, hier werden routinemäßig Ernährungsberatungen angeboten, ohne Entgelt. Sie sollten möglichst versuchen weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, aber auch nicht weglassen und vor allem nicht hungern. Viel Flüssigkeit ohne Kalorien, Gemüse und Salat und eiweißreiche Nahrungsmittel und Vollkornprodukte sind zu empfehlen.

**Hallo, es geht um meinen zwölfjährigen, nicht übergewichtigen Sohn. Er klagt sehr häufig über Kopfschmerzen, sowohl gleich morgens nach dem Wecken als auch z. B. nach dem Fußballtraining am Nachmittag. In letzter Zeit hat er auch öfters Bauchschmerzen. Bei einer Blutuntersuchung wurde ein nur etwas zu niedriger Zuckerwert festgestellt. Der Wert liegt nüchtern um die 115 und sinkt insgesamt nicht unter 105. Dass es sich hierbei wohl um keine ausgeprägte Form von Diabetes handelt, das vermute ich. Aber gibt es so etwas wie eine Vorstufe?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Ja, es gibt einen sogenannten Prädiabetes, aber die von Ihnen genannten Blutzuckerwerte lassen nichts vermuten. Kopfschmerzen können hier auch durch ein Volumenmangel/ Flüssigkeitsmangel hervorgerufen werden. Oberbauchschmerzen haben eher eine andere Ursache. Der Blutzucker ist nicht verdächtig.

**Mein Sohn hat seit 2 Jahren Diabetes Typ1. In letzter Zeit ist er morgens oft unterzuckert aufgewacht und hatte starke Kopfschmerzen, die 2-3 Tage angehalten haben. Außerdem fühlt er sich sehr müde und hat manchmal für 2-3 Tage Bauchschmerzen. Ist es normal, dass die Erholung von den morgendlichen Unterzuckerungen so lange dauert?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Eine Unterzuckerung hat immer Nachhang, aber 2-3 Tage ist eher zu lang. Eine kontinuierliche Blutzuckerkontrolle wäre hier empfehlenswert, damit Sie auch beruhigt schlafen können. FLASH Systeme oder CGM – es ist wichtig, die Ursache der Hypo´s zu ergründen.

**Ich habe gelesen, dass nächtliches Urinieren auch ein Anzeichen für Diabetes bei Kindern ist. Mein Sohn, 5 Jahre alt, ist schlank und pinkelt fast jede Nacht, Bauchkrämpfe hat er phasenweise auch. Was tut man denn da?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: In diesem Fall würde ich Ihren Sohn beim Kinderarzt vorstellen - Bauchkrämpfe und Wasserlassen deuten neben Gewichtsverlust auf Diabetes hin, muss aber nicht - unbedingt beim Arzt vorstellen bitte.

**Super, vielen Dank für die Antwort. Kann ich den Test bei einem Hausarzt machen lassen oder muss ich zu einem bestimmten Arzt?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Der Hausarzt kann das übernehmen, ist aber nur auf Nachfrage bereit, da dieser Laborwert nicht in der Routine läuft.

**Ok danke. Kommen denn da irgendwelche Kosten auf mich zu? Oder wird dieser Test komplett von der Krankenkasse übernommen?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Nein, keine zusätzlichen Kosten - das Laborbudget muss der HA verantworten.

**Hallo, ich 22, fühle mich in letzter Zeit sehr müde und schlapp, sind das Anzeichen von Diabetes? Was sind sie ersten Anzeichen? Woran kann ich es erkennen?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Müde und schlapp muss kein Anzeichen sein, sondern auch ein Überlastungssignal. Ein Labor gibt Aufschluss - Langzeitblutzucker - Rückblick auf die letzten 3 Monate rückwärts ist der HbA1c-Wert - einfach bestimmen lassen.

**Guten Abend. Ich selber bin an Diabetes erkrankt. Wo finde ich fundiertes Wissen über die Krankheit, auf das ich mich auch tatsächlich verlassen kann. In Foren etc. werden immer unterschiedliche Dinge gesagt und ich bin etwas verwirrt. Wo kann ich mich an besten hinwenden?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Sie sollten sich an einen regionalen Diabetologen wenden. Die Kassenärztliche Vereinigung kann ihnen in Ihrem Landkreis auch 3 benennen oder eine KM Reichweite im Internet. Eine fundierte basisorientierte Schulung wäre für Sie wichtig - das Netz ist oft defus.

**Zucker ist echt ein riesen Problem bei meinen zwei Kindern, wie finden wir denn ein gesundes Maß, um Diabetes nicht weiter zu provozieren?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Zuckerkonsum und Diabetesprovokation müssen nicht zusammen gehören - Übergewicht ist viel prägnanter. Das richtige Maß bedeutet: 1 Mal am Tag ein Stück Süßes ist kein Problem.

**Ich schlafe immer öfter auf meinem Arbeitsplatz ein, danach habe ich ein unbändiges Verlangen nach Süßem. Ein Kollege sagte, es könnte ein Anzeichen für Diabetes sein?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Nein, so einfach ist die Sache nicht zu beurteilen: Verlangen nach süß und Diabetes ist keine Übereinkunft, Müdigkeit schon. Bitte lassen Sie doch einen Langzeittest - Labor-HbA1c bestimmen, um der Sache auf den Grund zu gehen.

**Hallo, was sind die ersten typischen Symptome für Diabetes?**

Dr. rer. medic. Nicola Haller: Typisch ist: Müdigkeit, vermehrtes Wasserlassen, trockene Haut, Sehkraftveränderungen im Tagesverlauf und Infektionsneigung v.a. Harnwegsinfekte.