



Diabetes Früherkennung

Früherkennung des Diabetes.

Auf jeden Menschen mit bekannter Zuckererkrankung kommt ein weiterer, der auch Diabetes hat, dies nur noch nicht weiß. Dies ist das Ergebnis einer repräsentativen Erhebung in der Region rund um Augsburg. Deshalb ist eine Früherkennung extrem wichtig!

Traditionell wird dazu eine Bestimmung des morgendlichen Blutzuckers vorgenommen. Diese muss nüchtern, mindestens 8 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme und aus der Vene erfolgen. Die Messung muss mit einer exakten Labormethode erfolgen, eine Messung mit einem Handgerät für Diabetiker ist nicht zulässig.

Welche Symptome hat ein Diabetes Typ 1 in der Frühphase?

Ein Typ-1-Diabetes beginnt meistens mit eher unspezifischen Beschwerden und Symptomen. Relativ häufig zu beobachten sind:

- Leistungsabfall und Abgeschlagenheit
- starker Durst
- vermehrtes Wasserlassen
- Gewichtsabnahme
- erhöhte Infektneigung
- schlecht heilende Wunden
- Juckreiz
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Sehstörungen
- typischer Mundgeruch (Acetongeruch, erinnert an Nagellackentferner oder überreifes Obst)

Nicht selten tritt ein Typ-1-Diabetes auch erstmals in Form eines diabetischen Komas mit Bewusstlosigkeit in Erscheinung.

Autor: Dr. med. Jörg Zorn



Welche Symptome hat ein Diabetes Typ 2 in der Frühphase?

Der Beginn eines **Diabetes Typ 2** ist oft uncharakteristisch. Da sich die Stoffwechselstörung langsam aufbaut, haben viele Betroffene zu Beginn oft so unklare und mitunter auch so geringe Beschwerden, dass sie über Jahre nichts von ihrer Erkrankung erahnen. Das ist vor allem deshalb gefährlich, weil der hohe Blutzucker auch in dieser Zeit bereits Schaden anrichten kann.

Um so wichtiger ist es also, Frühsymptome richtig zu deuten.

Typische Anzeichen/ Symptome für einen Diabetes Typ 2 sind:

- Leistungsabfall und Abgeschlagenheit
- Müdigkeit
- Sehstörungen
- erhöhte Infektneigung (z.B. Blasenentzündungen oder Atemwegsinfekte)
- unerklärliche Gewichtsabnahme (ist aber eher die Ausnahme)
- vermehrter Durst (nur bei stark erhöhtem Blutzucker)
- häufiges Wasserlassen (nur bei stark erhöhtem Blutzucker)
- schlecht heilende Wunden
- Juckreiz
- Schwindel

Keines dieser Symptome muss zwingend auftreten. Wirkliche Klarheit bringt nur der Blutzuckertest beim Arzt.

Autor: Dr. med. Jörg Zorn



Woran erkennt der Arzt, dass ein Diabetes vorliegt?

Ein Nüchtern-Blutzuckerwert von über 125 mg/dl (im Blutplasma) spricht dafür, dass man Diabetes hat. Bestehen außerdem Diabetes-typische Symptome (vermehrtes Wasserlassen, ungewöhnlich viel Durst, ungewollter Gewichtsverlust), gilt die Diagnose als gesichert.

Ist der Blutzuckerwert im Diabetes-Bereich, ohne dass die typischen Beschwerden bestehen, sollte der Blutzucker kurz darauf noch einmal gemessen werden. Liegt der Wert dann erneut über den oben genannten Grenzwerten, gilt das auch ohne Symptome als Beweis für Diabetes.

Im Prinzip kann man also sagen:

- Entweder ein zu hoher Blutzuckerwert plus Symptome
- oder zweimal nacheinander zu hohe Blutzuckerwerte

bedeuten, dass man Diabetes hat.

Normalerweise liegt der Nüchtern-Blutzucker übrigens zwischen 80 und 99 mg/dl.

Wichtig: Wird der Blutzucker statt im Plasma im Blutserum ermittelt (was häufig der Fall ist), liegen alle oben genannten Grenzwerte tiefer, der für Diabetes statt bei 125 mg/dl (im Blutplasma) bei 110 mg/dl.

Weitere diagnostische Kriterien

Dass wirklich eine Zuckerkrankheit besteht, halten manche Experten auch für bestätigt, wenn eines der folgenden Kriterien erfüllt ist:

- Nüchternblutzucker ≥ 7 mmol/l (126 mg/dl)
- Blutzucker $\geq 11,2$ mmol/l (200 mg/dl) zwei Stunden nach der Gabe von 75 g Glukose (oraler Glukose-Toleranztest (oGTT))
- Blutzucker $\geq 11,2$ mmol/l (200 mg/dl) und sonstige Anzeichen für Diabetes, wie beispielsweise starker Durst und häufiges Wasserlassen oder unerklärlicher Gewichtsverlust.

Es gibt auch Vorstufen

Wenn die Blutzuckerwerte nur knapp unter dem Diabetes-Bereich liegen, muss man das aber auch schon als Warnung verstehen. Bei Werten von über 110 mg/dl, aber unter 126 mg/dl im Plasma kann es sich um eine Diabetes-Vorstufe handeln. In diesem



Fall sollten die Messungen in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Noch besser ist es, zur Sicherheit einen sogenannten Glukosetoleranztest durchzuführen.

Autor: Ihr Dr. med. Jörg Zorn

Prädiabetes

Als Prädiabetes wird eine Vorstufe des Diabetes mellitus bezeichnet.

Viele Menschen haben über Jahre einen leicht erhöhten Blutzuckerspiegel, ohne dass schon ein Diabetes vorliegt. Allerdings mündet dieser Zustand häufig in einer manifesten Zuckerkrankheit. Wird ein erhöhter Blutzucker festgestellt, wird der behandelnde Arzt die Messungen regelmäßig wiederholen und ggf. einen sogenannten Glukosetoleranztest durchführen, der Auskunft darüber gibt, ob bereits ein Diabetes vorliegt.

In jedem Fall ist es auch in diesem Vorstadium des Diabetes wichtig, Ernährung und Lebensweise entsprechend anzupassen, um ein Fortschreiten der Stoffwechselstörung möglichst effektiv einzuschränken

HaBo 05.01.2020