

### Diabetes mellitus Typ 2 diagnostizieren

Urin- und Blutzuckertests, wie sie in der Apotheke angeboten werden, geben eine erste Orientierung, sind aber immer nur eine Momentaufnahme. Verfärbt sich der Urinzuckerteststreifen grün, so ist dies ein ziemlich sicheres Zeichen für Diabetes mellitus. Bei Blutzuckerwerten über 200 mg/dl nach dem Essen (wenn die Messung nüchtern durchgeführt wurde: 126 mg/dl) sollte eine Abklärung durch den Hausarzt oder die Hausärztin erfolgen. Dann können weitere gezielte Untersuchungen durchgeführt und der sogenannten HbA1c-Wert bestimmt werden. Dieser gibt darüber Auskunft, wie die mittleren Blutzuckerwerte in den letzten Monaten waren. Der HbA1c-Wert beziffert den Langzeit-Blutzucker und wird nicht dadurch beeinflusst, ob und was der Patient vor der Laborbestimmung gegessen hat. Optimal ist ein Wert zwischen 6,5–7,5 %. Bei älteren Menschen werden auch etwas höhere Werte bis zu 8 % toleriert.

### Was ist zu tun, wenn die Diagnose Typ-2-Diabetes mellitus gestellt wurde?

Die Betroffenen können zunächst ein Schulungsprogramm durchlaufen. Dort wird Ihnen gezeigt, wie sie ihren Blutzucker regelmäßig selbst kontrollieren können und welche Behandlungsmaßnahmen möglich sind, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Auch erhalten sie eine umfassende Ernährungsberatung, werden über Möglichkeiten und Wege zur Gewichtsabnahme informiert und erhalten Tipps für eine regelmäßige Bewegung. Viele Betroffene können allein dadurch den Blutzucker effektiv senken und den Diabetes in den Griff bekommen.



Bei einigen ist aber eine medikamentöse Therapie erforderlich. Das Medikament der ersten Wahl kann Metformin sein, vor allem wenn Übergewicht vorliegt. Es wird als Tablette eingenommen und hemmt die Freisetzung von gespeichertem Zucker aus der Leber und reduziert den Widerstand des Körpers gegen Insulin. Manchmal kommen andere Substanzen zum Einsatz, die man ggf. kombinieren kann. In einigen Fällen ist das Spritzen von Insulin schon am Anfang einer Diabeteserkrankung erforderlich.

### Spezielle Diabetikerprodukte? Meist nicht notwendig!

Priorität bei der Behandlung von Diabetes Typ 2 hat die Gewichtsreduktion, diese kann man ohne besondere teure diätetische Produkte erfolgreich erreichen. Manchmal müssen die Betroffenen zusätzlich auf den Gehalt von Zucker und Kohlehydraten in der Ernährung achten. Aber auch dafür sind besondere Diabetikerprodukte meist nicht erforderlich. Bei bestimmten Insulintherapiestrategien ist sogar eine ganz normale Ernährung möglich und sinnvoll. Betroffene erfahren in speziellen Schulungen, wann welche Nahrungsmittel hilfreich sein können.

### Weitere Informationen finden Sie:

- bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG): [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)
- auf den Seiten des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): [www.gesundheitsinformationen.de](http://www.gesundheitsinformationen.de)
- Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter: [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)
- Auf dem Nationalen Diabetesinformationsportal (ab 2020): [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

### Gefährdet, einen Diabetes mellitus zu entwickeln?

Aufschluss gibt:

- Der Diabetes-Risiko-Test vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung: <https://drs.dife.de>

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.



# Diabetes mellitus



Focus : Männergesundheit 09

#### Impressum

Männergesundheit 09 – Diabetes mellitus, Stand 2019

**Herausgeber**  
Stiftung Männergesundheit  
Claire-Waldoff-Straße 3  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 030 652126 112  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheitsportal.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheitsportal.de)  
[www.stiftung-maennergesundheitsportal.de](http://www.stiftung-maennergesundheitsportal.de)

**Wissenschaftliche Leitung**  
Prof. Dr. Peter Sawicki, Duisburg

**Redaktion**  
Dr. Bettina Albers

**Gestaltung**  
Klapproth + Koch

**Best.-Nr.**  
60582290

**Druck**  
Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG  
Lindenstraße 47, 49565 Bramsche

**Auflage**  
5.20.10.19

**Fotos**  
© pressmaster - stock.adobe.com  
© Dmytro Flisak - stock.adobe.com  
© Sport Moments - stock.adobe.com  
© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



# Diabetes mellitus

## ■ Diabetes mellitus, die »Zuckerkrankheit«

Diabetes mellitus ist eine schwerwiegende Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Im Urin der Betroffenen ist Zucker enthalten, ein Symptom, das bereits in der Antike bekannt war und der Erkrankung ihren Namen gab. »Diabetes« heißt »Durchfluss«, »mellitus« heißt »süß«. Noch heute erfassen Diabetes-Schnelltests den Zuckergehalt im Urin.

### Wie macht sich Diabetes bemerkbar?

- Müdigkeit am Tage, häufig direkt nach den Mahlzeiten
- Häufiger Harndrang und vermehrte Urinproduktion
- Durstgefühl
- Gewichtsverlust
- Wunden heilen schlecht ab
- Juckende Haut
- Häufiges Auftreten von Pilzinfektionen im Genitalbereich
- Gelegentliche Schwindelanfälle oder Anfälle mit verschwommener Sicht.

**Bei Auftreten eines oder mehrerer dieser Symptome sollten Sie von der Hausärztin oder vom Hausarzt abklären lassen, ob Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind!**

Wenn nach einer zucker- oder kohlenhydratreichen Mahlzeit der Blutzuckerspiegel steigt, wird bei gesunden Menschen Insulin ausgeschüttet. Dieses Hormon sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel wieder auf Normalniveau sinkt, indem es den Transport von Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen beschleunigt. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern ist dieser Prozess gestört und der Blutzuckerspiegel steigt höher an als bei Gesunden.

Man unterscheidet zwei verschiedene Haupterkrankungsformen:

Bei Diabetes mellitus Typ 1 stellt die Bauchspeicheldrüse kein oder deutlich zu wenig Insulin her. Die Erkrankung tritt vor allem im Kindes- oder Jugendalter auf.

Bei Diabetes mellitus Typ 2 (auch als »Altersdiabetes« bekannt, jedoch erkranken in den letzten Jahren auch zunehmend junge Erwachsene und Jugendliche daran) ist die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin

vermindert (Insulinresistenz). Hauptursache hierfür sind neben einer erblichen Veranlagung insbesondere Übergewicht und Bewegungsmangel sowie weitere Lebensstilfaktoren wie Stress. Der Diabetes mellitus Typ 2 beginnt meist schleichend.

## ■ Diabetes mellitus – eine Erkrankung mit gravierenden Folgen

Wenn der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist, kann es zu Schäden an den kleinen Blutgefäßen der Augen, der Nieren und der Nerven kommen. Mit den heutigen Behandlungsmöglichkeiten erblinden aber kaum noch Menschen infolge des Diabetes mellitus. Des Weiteren kommen bei an Diabetes mellitus Erkrankten häufig Erkrankungen größerer Gefäße vor, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Um diese Komplikationen zu verhindern, ist vor allem eine konsequente Behandlung eines erhöhten Blutdrucks wichtig, der sehr häufig bei Diabetikerinnen und Diabetikern auftritt. Auch kann es zu Nervenschädigungen (Polyneuropathien) und Durchblutungsstörungen der Beine und Füße kommen – mit fatalen Folgen:

In Deutschland werden jährlich 40.000 Amputationen in Folge einer Diabetes-Erkrankung durchgeführt, etwa die Hälfte davon sind Amputationen oberhalb des Sprunggelenks.

Ein großes Problem ist auch die hohe Dunkelziffer: Viele Männer erfahren erst von ihrer Diabeteserkrankung, wenn sich Folgeschäden eingestellt haben, d. h. wenn sie wegen eines Herzinfarkts behandelt wurden oder sich wegen einer erektilen Dysfunktion ärztlichen Rat eingeholt haben.

Eine frühe Diagnose hoher Blutzuckerwerte ist wichtig. Denn durch eine Senkung des deutlich erhöhten Blutzuckerspiegels kann man vielen Folgeerkrankungen von Diabetes vorbeugen.

### Auch sexuelle Störungen treten häufiger auf

Bei Männern, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, treten häufiger Potenzprobleme auf als bei gesunden Männern. Diese sogenannte erektile Dysfunktion betrifft Schätzungen zufolge 20–75 % der Diabetiker. Auch die sogenannte retrograde Ejakulation tritt häufiger auf. Dabei bleibt der Samenerguss nach einem Orgasmus aus, das Sperma wird in die Blase fehlgeleitet. Ursache dafür sind durch den Diabetes mellitus entstandene Nervenschädigungen.



## ■ Wer ist besonders gefährdet, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln?

Diabetes mellitus ist zwar keine klassische Männerkrankheit, aber noch immer sind Männer häufiger betroffen als Frauen. Laut Robert Koch-Institut\* sind in der Altersgruppe der 50- bis 59-jährigen Männer 7,3 % und von den 60- bis 64-jährigen Männern 17 % Diabetiker (bei Frauen: 4 % und 10,7 %).

Als Ursachen gelten genetische Veranlagungen, aber auch Lebensstilfaktoren. Das kann erklären, warum ein Typ-2-Diabetes bei Männern häufiger auftritt: Frauen ernähren sich in der Regel gesünder als Männer und achten mehr auf ihr Gewicht.

\*Robert Koch-Institut 2016, Studie DEGS1, Erhebung 2008-2011

## ■ Risikofaktoren, die »Mann« vermeiden kann

Wenn man weiß, was zur Entstehung eines Diabetes mellitus beiträgt, kann man diese Faktoren bewusst vermeiden und so einer Diabeteserkrankung vorbeugen:

### ■ Übergewicht/Fettleibigkeit (Adipositas)

Hohes Übergewicht bzw. Fettleibigkeit (davon spricht man ab einem Body Mass Index (BMI) von über 30) beschleunigt die Entwicklung des Typ-2-Diabetes. Sie können Ihren BMI ganz einfach selbst bestimmen: Das Körpergewicht (in kg) wird durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat dividiert, also zum Beispiel hat ein 1,75 m großer und 96 kg schwerer Mann einen BMI von 31 ( $90 : (1,75 \times 1,75) = 31,37$ ). Häufig kann man allein

schon durch ein paar Kilogramm Gewichtsverlust die Blutzuckerwerte wieder normalisieren.

### ■ Bewegungsmangel

Bewegungsmangel führt einerseits zu Übergewicht und steigert darüber hinaus den Widerstand des Körpers gegen das Insulin, erhöht also auf zweifache Weise das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken. Eine hohe körperliche Aktivität kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass die Pfunde schmelzen, sondern schützt somit auch direkt vor Diabetes mellitus. Als ideal gelten 2,5 Stunden Sport pro Woche, aber auch die Bewegung im Alltag zählt!

