



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.

Fachapotheker für Offizinpharmazie

Ernährungsberatung

Diabetes – einige Informationen

Die Zuckerkrankheit, die medizinisch Diabetes mellitus genannt wird, ist weit verbreitet. Man unterscheidet den Typ I und den Typ II. Eine weitere Form ist der Schwangerschaftsdiabetes.

Normalerweise schwankt der Blutzuckerspiegel, also die Menge des Zuckers (der Glucose) im Blut innerhalb bestimmter Grenzen. Er sinkt nie unter 60 mg/dl und steigt nach einer Mahlzeit nicht über 140 mg/dl.

Anders ist es bei Menschen mit Diabetes, bei denen der Blutzuckerwert unbehandelt auch über 200 mg/dl ansteigen und lange in diesem Bereich bleiben kann.

Symptome können ein verstärktes Durstgefühl und vermehrter Harndrang sowie Mattigkeit und Kraftlosigkeit sein.

Eine Überzuckerung (**Hyperglykämie**) kann sich durch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen und nach Aceton riechender Atemluft bemerkbar machen. In einer solchen Situation rufen Sie sofort einen Arzt und bleiben Sie nicht allein, denn eine Überzuckerung kann sich bis zu einem diabetischen Koma steigern.

Auch eine Unterzuckerung (**Hypoglykämie**) kann zu einer Schockreaktion führen. Zunächst äußert sie sich durch Schweißausbruch, Zittern, Herzrasen und Heißhungergefühl. Wer blutzuckersenkende Tabletten nimmt

oder insulinpflichtig ist, muss immer eine Notration Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker, Obst oder süßem Getränk greifbar haben, um in einer solchen Situation eingreifen zu können. Wichtig ist die Abstimmung von Medikamenten, Kohlenhydratverzehr und Bewegung aufeinander.

Welche Spätfolgen kann ein Diabetes haben?

- Schädigungen an Blutgefäßen, Nerven und anderen inneren Körperstrukturen
- Durchblutungsstörungen und Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) mit der Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts
- Sehstörungen (Retinopathie) und Beeinträchtigung der Nierenfunktion bis hin zum Nierenversagen sowie Nervenschädigung mit verändertem Empfindungsvermögen an Armen und Beinen und Wundheilungsstörungen durch Minderversorgung

Noch einige Begriffserklärungen:

Blutzuckerwert: Gleichbedeutend mit Blutzuckerspiegel oder Glucosespiegel. Er kann in verschiedenen Einheiten angegeben werden, meist in mg/dl Blut oder in mmol/l. 100 mg/dl Glukose entsprechen dabei 5,55 mmol/l.

Kohlenhydrate: Ein wichtiger Energie-lieferant aus der Nahrung neben Proteinen und Fetten. Kohlenhydrate sind verkettete Zuckermoleküle, die bei der Verdauung in Glukose gespalten werden. Durch die Aufnahme kann also der Blutzuckerspiegel steigen.

Kohlenhydrateinheit: Bezeichnet die Menge eines Nahrungsmittels, die ungefähr 12 g Kohlenhydrate enthält.

Heute spricht man oft von der Broteinheit als die Menge Nahrungsmittel, die etwa 10 g Kohlenhydrate enthält.

HbA_{1c}-Wert: Hämoglobin A_{1c} ermöglicht die Kontrolle der Einstellung der Blutzuckerwerte über die vergangenen 3 Monate.

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Kranich-Apotheke zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249

