

Das Tagesthema

MEDIZIN



Fragen an den tz-Redakteur

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

So macht uns Zucker krank – Gefahr für die Organe

Die Diabetes-Falle

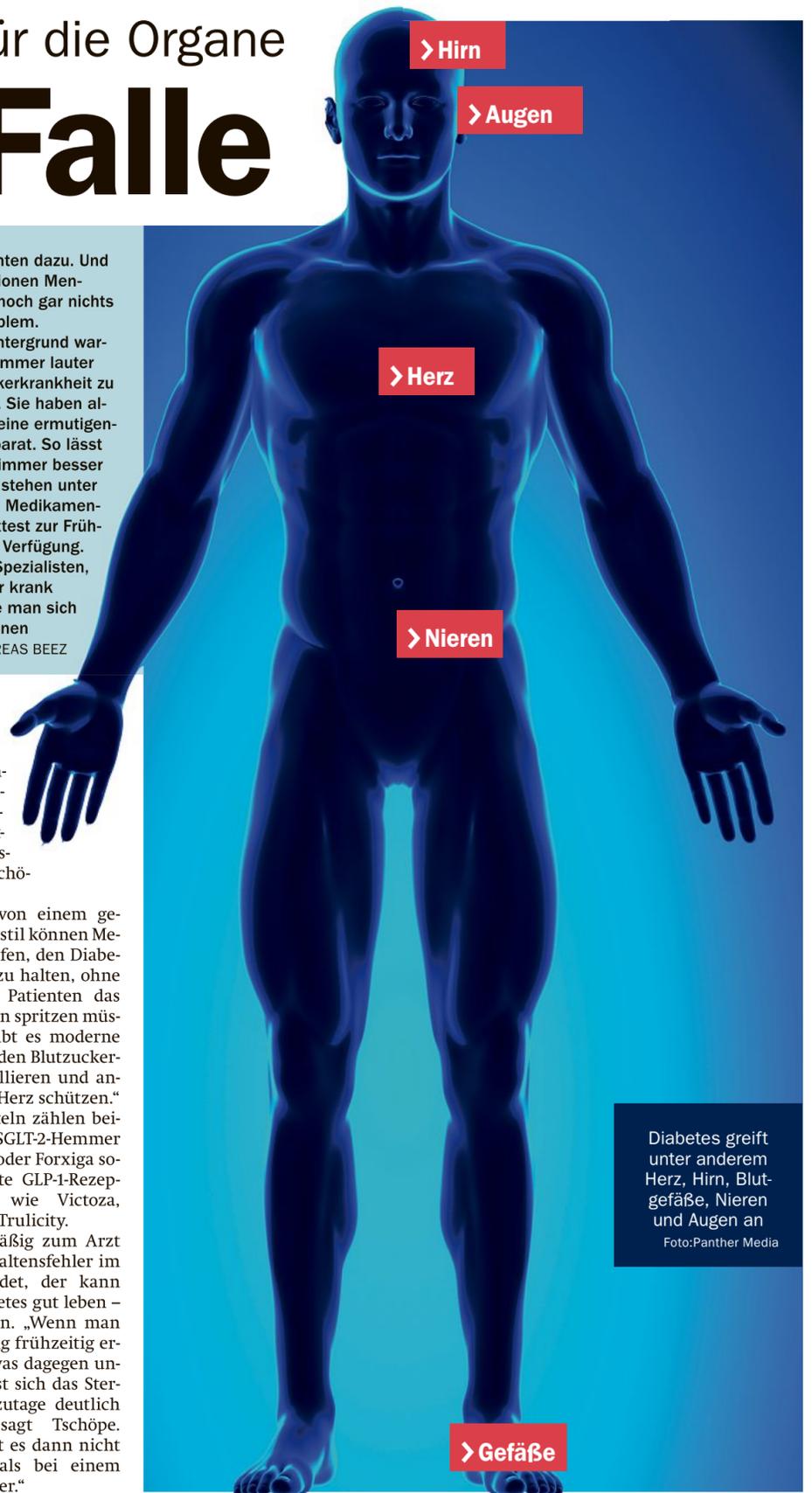
Im Volksmund klingt der Name relativ harmlos. Und die Zuckerkrankheit – auf Medizinerdeutsch Diabetes mellitus genannt – taucht auch nicht in der Statistik der tödlichsten Volkskrankheiten auf. Trotzdem gilt Diabetes als stiller Killer. Denn die Erkrankung greift den gesamten Körper an, kann in verschiedenen Organen gleichzeitig schweren Schaden anrichten – mit dramatischen Folgen wie Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen, Amputationen und Erblindung. Umso alarmierender bewerten Experten die Entwicklung



bei der Patientenzahl. Sie hat seit der Jahrtausendwende um etwa ein Drittel zugenommen, inzwischen leben in

Deutschland bereits etwa neun Millionen Menschen mit der Diabetes-Diagnose, jedes Jahr kommen eine halbe Milli-

on neue Patienten dazu. Und etwa zwei Millionen Menschen wissen noch gar nichts von ihrem Problem. Vor diesem Hintergrund warnen Experten immer lauter davor, die Zuckerkrankheit zu unterschätzen. Sie haben allerdings auch eine ermutigende Botschaft parat. So lässt sich Diabetes immer besser behandeln, es stehen unter anderem neue Medikamente und ein Bluttest zur Früherkennung zur Verfügung. Hier erklären Spezialisten, wie uns Zucker krank macht und wie man sich dagegen wappnen kann. **ANDREAS BEEZ**



Diabetes greift unter anderem Herz, Hirn, Blutgefäße, Nieren und Augen an
Foto: Panther Media

Nahezu jeder siebte Bundesbürger leidet an Diabetes. Die Zuckerkrankheit ist weit verbreitet, aber anders als Krebsleiden, Herzinfarkte oder Schlaganfälle gilt sie nicht als unmittelbar bedrohlich. Deshalb nehmen sie viele Menschen auf die leichte Schulter – nach dem Motto: „Das hat doch fast jeder, also kann es ja nicht so schlimm sein.“ Ein Irrglaube, der fatale Folgen haben kann.



Wer zu viel Zucker zu sich nimmt, stresst seinen Körper

PROF. DIETHELM TSCHÖPE

„Diabetes ist mehr als nur ein erhöhter Blutzuckerwert“, warnt Professor Diethelm Tschöpe, Direktor im Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen. „Bei dieser Diagnose muss man sich alle Organe anschauen. Die Patienten brauchen ein ganzheitliches und individualisiertes Therapiekonzept.“

In der Praxis gelingt das leider nicht immer – auch deshalb nicht, weil sich viele Fachärzte allein auf ihr Spezialgebiet konzentrieren. „Dabei ist ein Diabetiker von Haus aus ein Hochrisikopatient für verschiedenste Erkrankungen“, erläutert Tschöpe.

Wie gefährlich Diabetes ist, lässt sich sogar in verlorenen Lebensjahren messen. So haben schwedische Wissenschaftler berechnet, dass ein 60-jähriger Diabetiker im Vergleich zu einem gesunden Gleichaltrigen statistisch gesehen sechs Jahre früher stirbt. Hat der Diabetiker zusätzlich noch ein Herzleiden, schließt er sogar zwölf Jahre früher die Augen.

Gerade das Herz entwickelt sich bei vielen Zuckerkranken zur empfindlichen Schwachstelle. Männliche Diabetiker haben ein zwei- bis vierfach erhöhtes Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Bei Frauen ist es sogar bis zu sechsfach erhöht. Drei von vier Diabetikern sterben an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet wird bei jedem vierten Schlaganfallpatienten Diabetes entdeckt.

Zudem gehen Wissenschaftler davon aus, dass die Stoffwechselerkrankung die Entstehung einer Herzschwäche befeuert. „Wer an Herzinsuffizienz leidet, der hat ein beson-

ders hohes Sterberisiko. Es ist ähnlich hoch wie bei Darmkrebs“, erläutert Tschöpe, der auch Vorsitzender der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD) ist.

Die große Herausforderung sieht der erfahrene Mediziner darin, die Zuckerkrankheit so früh wie möglich zu erkennen. Doch das gelingt nicht immer. „Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sind häufig die Konsequenz eines über lange Zeit schlecht eingestellten Blutzuckerspiegels. Viele Patienten spüren die Symptome erst dann, wenn

bereits Schäden in den Organen entstanden sind. Oft konnte der Diabetes dann bereits zehn Jahre lang oder sogar noch länger schleichend wirken“, erklärt Tschöpe.

Diesen Teufelskreis zu unterbrechen, haben die Patienten ein Stück weit selbst in der Hand – jedenfalls dann, wenn sie an Diabetes Typ 2 leiden. Anders als bei Typ 1, einer Autoimmunerkrankung (siehe Bericht unten), lässt sich die häufigere Form (ca. 95 Prozent aller Diabetesfälle) auch über den Lebensstil beeinflussen. „Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, ein gutes Körpergefühl und Gesundheitsbewusstsein.“

Beim Essen sollte man vor allem darauf achten, dass man es mit dem Zucker nicht übertreibt. „Die Dosis macht das Gift“, weiß Tschöpe. „Wer zu viel Zucker zu sich nimmt, versetzt seinen Körper in Dauer-Stress. Die Bauchspeicheldrüse muss permanent Insulin produzieren.“

Vereinfacht erklärt besteht dadurch die Gefahr, dass der Zuckerverbrennungsmotor irgendwann ins Stottern gerät. „Wer noch dazu eine Veranlagung für Diabetes in sich trägt,

erhöht durch eine zuckerlastige Ernährung sein Risiko, dass die Erkrankung tatsächlich ausbricht“, so Tschöpe.

Abgesehen von einem gesunden Lebensstil können Medikamente helfen, den Diabetes in Schach zu halten, ohne dass sich die Patienten das Hormon Insulin spritzen müssen. „Heute gibt es moderne Präparate, die den Blutzuckerspiegel kontrollieren und andererseits das Herz schützen.“ Zu diesen Mitteln zählen beispielsweise SGLT-2-Hemmer wie Jardiance oder Forxiga sowie sogenannte GLP-1-Rezeptor-Agonisten wie Victoza, Ozempic oder Trulicity.

Wer regelmäßig zum Arzt geht und Verhaltensfehler im Alltag vermeidet, der kann auch mit Diabetes gut leben – und alt werden. „Wenn man die Erkrankung frühzeitig erkennt und etwas dagegen unternimmt, lässt sich das Sterberisiko heutzutage deutlich verringern“, sagt Tschöpe. „Bestenfalls ist es dann nicht mehr höher als bei einem Nicht-Diabetiker.“

Meilenstein im Kampf gegen Typ 1

Münchner Forscher: Bluttest und neues Medikament verbessern Behandlungsmöglichkeiten



Die Diabetesforschung macht Fortschritte
Foto: Helmholtz Munich

Im Kampf gegen Typ-1-Diabetes haben Wissenschaftler spektakuläre Fortschritte erzielt. So lässt sich diese seltene Form der Zuckerkrankheit inzwischen bereits im Kindesalter in einem frühen Stadium enttarnen – noch bevor sie überhaupt ausgebrochen ist. Dazu sind nur ein paar Tropfen Blut erforderlich, die der Arzt mit einem kleinen Pieks in die Fingerkuppe abnimmt. Durch die Früherkennung verbessern sich auch die Behandlungschancen.

In Deutschland erkranken immer mehr Kinder an Diabetes. Etwa 3700 Mädchen und Buben kommen jedes Jahr dazu. Die Autoimmunerkrankung richtet schwere Schäden in der

Bauchspeicheldrüse an. Sie zerstört die Zellen, die das Hormon Insulin produzieren. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Betroffenen müssen lebenslang Insulin bekommen, um möglichst normale Blutzuckerwerte zu erreichen.

Oft wird die Zuckerkrankheit bei den kleinen Patienten allerdings erst entdeckt, wenn sie bereits mit schweren Komplikationen in der Klinik liegen. „In seltenen Fällen bekommen die Kinder Hirnödeme, fallen ins Koma. Ohne rechtzeitige Therapie können sie sogar daran sterben“, erklärt Prof. Peter Achenbach, stellvertretender Direktor des Instituts für Diabetesforschung von Helmholtz Munich.

Um möglichst viele Kinder auf Diabetes Typ 1 im Frühstadium zu testen, läuft in Bayern die sogenannte Fr1da-Studie. Daran beteiligen sich 663 Kinderärzte und 17 Partnerkliniken, Eltern können ihre Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren kostenlos testen lassen. Wenn der Arzt die Tests nicht durchführt, können Interessenten das Institut für Diabetesforschung in München anmailen: diabetes.fruherkennung@helmholtz-muenchen.de.

Nicht nur in der Früherkennung, sondern auch bei der Behandlung von Diabetes 1 kommen die Forscher immer weiter voran. So ist jetzt erstmals ein Medikament in Sicht, das die

Entstehung der Erkrankung zumindest hinauszögern aus. Das neue Mittel ist in den USA bereits zugelassen worden und könnte Ende des Jahres auch in Deutschland verabreicht werden. Es beinhaltet den Wirkstoff Teplizumab und wird unter dem Markennamen Tzielid vertrieben. „Teplizumab ist ein Meilenstein bei der Behandlung von Typ-1-Diabetes. Weitere Immuntherapien werden bereits in Studien getestet. Sie zeigen erste Erfolge und könnten in Zukunft die Behandlungsmöglichkeiten weiter verbessern“, erklärte Achenbach anlässlich eines wissenschaftlichen Symposiums im Münchner Isarklinikum.

ANDREAS BEEZ