

## Tipps bei Diabetes mellitus

Eine gute Einstellung des Blutzuckers bei Diabetikern ist vor allem notwendig, um den gefährlichen Spätschäden (Durchblutungsstörungen, Nierenschäden, Nervenschmerzen) vorzubeugen. Wenn diese erst einmal aufgetreten sind, lassen sie sich meist nicht mehr rückgängig machen!

### Wie hoch darf der Blutzucker ansteigen?

Nüchtern beträgt der Blutzucker bei Gesunden bis maximal 100mg%. Nach dem Essen steigt der Blutzucker an und kann nach kohlenhydratreicher Nahrung (z.B. 1 Tafel Schokolade) auch bei Gesunden bis 200mg% betragen. Bei Diabetikern sollten die Blutzuckerwerte nach dem Essen 150mg% nicht übersteigen, Werte über 220mg% sind als schlecht anzusehen.

Bei jüngeren Diabetikern gelten eher strengere Maßstäbe, bei älteren Diabetikern können manchmal geringere Maßstäbe angesetzt werden.

Neben der Blutzuckerbestimmung ist die Bestimmung des sog. **HbA1c** wichtig. Während die Blutzuckerbestimmung den momentanen Wert zum Zeitpunkt der Blutentnahme angibt, kann mit dem HbA1c die Qualität der Blutzuckereinstellung während der letzten 6 bis 8 Wochen festgestellt werden. Werte bis 5,9% finden sich bei Gesunden. Bei Diabetikern sprechen Werte bis 7% für eine gute Einstellung.

### Wie häufig sollte der Blutzucker kontrolliert werden?

Bei guter Einstellung mit alleiniger Diät oder wenigen Medikamenten können Kontrollen im Abstand von 3-4 Wochen ausreichen. Bei schlechter Einstellung mit hohen Werten oder Unterzuckerungs-Schockneigung (Hypoglykämie) sind oft mehrfach tägliche Messungen notwendig.

Diabetiker, die eine "intensivierte Diabetesbehandlung" durchführen, müssen vor jeder Hauptmahlzeit messen, um den jeweiligen Insulinbedarf zu ermitteln.

**Bei stabil eingestelltem Diabetes empfehlen sich folgende Untersuchungen:**

- Häufige Gewichtskontrollen
- Alle 2 bis 4 Wochen Blutzuckermessung
- Gelegentliche Kontrollen des Urins auf Zucker und Keton
- Alle 8 bis 12 Wochen Kontrolle des HbA1c-Wertes
- Mindestens 1 x im Jahr Kontrolle des Urins auf Mikroalbumine (Eiweißstoffe, die sich im Urin zeigen, wenn der Zucker die Nieren geschädigt hat)
- Mindestens 1x im Jahr Kontrolle anderer Risikofaktoren wie Blutdruck, Blutfette, Harnsäure im Blut
- Mindestens 1 x im Jahr körperliche Untersuchung mit Kontrolle der Blutgefäße und der Sensibilität (zur Überprüfung, ob durch den Zucker eine Nervenschädigung eingetreten ist) und des Augenhintergrundes durch den Augenarzt.

Diese notwendigen regelmäßigen Untersuchungen sind Bestandteil des Untersuchungsprogramms im Rahmen der sog. DMP für chronisch Kranke.