Falsche Ernährung erhöht Gefahr einer frühen Diabeteserkrankung

Volkskrankheit kann auch junge Menschen treffen / Hilfe im DRK-Krankenhaus in Grevesmühlen

Dr. Dirk Killermann, Chefarzt für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin.

Grevesmühlen – Wirklich krank fühlte sich die 20-Jährige nicht. Aber da waren seit einiger Zeit dieses Schwindelgefühl und diese Müdigkeit; öfter als früher war sie erkältet. Und außerdem musste sie stets viel trinken. Den Durst vor allem mit Cola zu bekämpfen, war sicher keine gute Idee, denn bei einer Größe von 1,69 Metern zeigte ihr die Waage stattliche 86 Kilo an.

Als die junge Frau bei der Behandlung eines verstauchten Knöchels in der Krankenhaus-Ambulanz eher beiläufig von ihren Beschwerden berichtete, ließ der Arzt vorsorglich ihre Blutwerte bestimmen. Das Ergebnis war eindeutig: Trotz ihrer 20 Jahre litt sie bereits an Diabetes, der Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. „Kein Einzelfall", sagt Dr. Rolf D. Klingenberg-Noftz, Chefarzt der Fachabteilung Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin im DRK-Krankenhaus Grevesmühlen: „Viele Menschen wissen gar nicht, dass auch sie betroffen sind. Oft können wir eine Diabetes-Erkrankung nur deshalb feststellen, weil die Patienten wegen anderer Beschwerden zu uns gekommen sind."

Bis zu zehn Millionen Menschen mit Diabetes leben in Deutschland. Neun von zehn haben Diabetes Typ 2, eine chronische Stoffwechselkrankheit. Oft werden die Symptome erst erkannt, wenn sich die Krankheit bereits stärker ausgebildet hat. Dass auch immer mehr jüngere Menschen betroffen sind, hat seine Ursachen vor allem in falschen Ernährungsgewohnheiten und im Bewegungsmangel, was zu Übergewicht führt. Aber auch erbliche Vorbelastung kann eine Rolle spielen. Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 sprechen die Körperzellen schlechter auf das Hormon Insulin an. Das aber braucht der Körper zur Regelung des Blutzuckerspiegels, der besonders durch kohlenhydratreiche Nahrung ansteigt.

Fatale Folgen kann eine Diabetes-Erkrankung besonders dann haben, wenn die Betroffenen gleichzeitig unter einer zweiten großen Volkskrankheit leiden: hohem Bluthochdruck (Hypertonie), dem größten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diabetes und Bluthochdruck können gemeinsam zum erheblichen Gesundheitsrisiko werden und gefährliche Wechselwirkungen auslösen: Sie verstärken sich gegenseitig in ihren Auswirkungen, was die Gefahr von Schlaganfall oder Herzinfarkt steigen lässt.

Dr. Rolf D. Klingenberg-Noftz, Chefarzt der Fachabteilung Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin.

Fotos (2): privat

„Die besten Mittel dagegen sind Vorbeugung und Früherkennung", weiß Dr. Dirk Killermann, Chefarzt für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin am DRK-Krankenhaus Grevesmühlen. „Entscheidend für den Behandlungserfolg ist allerdings die aktive Beteiligung der Patienten selbst." Gemeinsam mit der Diabetesberaterin und Diätassistentin Antje Wienk haben die beiden Chefärzte die „Selbsthilfegruppe Diabetes mellitus und Hypertonie" ins Leben gerufen und ein Kursprogramm zusammengestellt, das Aufklärung, Information und praktische Anleitungen zum Umgang mit der Krankheit bietet. Unterstützt durch niedergelassene Fachmediziner und Apotheker, stellen sie alle Aspekte zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Diabetes vor. Jeweils am letzten Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Konferenzraum des Krankenhauses erhalten Betroffene, aber auch ihre Angehörigen sowie alle Interessierten Aufklärung und praktische Anleitungen zum richtigen Umgang mit der Krankheit. Regelmäßige Bewegung und die Umstellung falscher Ernährungsgewohnheiten sind die Grundlage im Vorgehen gegen beide Krankheitsbilder.

In der Regel zeigt eine deutliche Gewichtsreduzierung bereits deutliche positive Veränderungen. Reichen diese Effekte nicht aus, helfen blutzuckersenkende Medikamente und bei Bedarf auch Insulin.

Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 sind:

- eine bestehende oder frühere Diabeteserkrankung in der engeren Familie,
- ein bereits festgestellter höherer Blutzuckergehalt,
- Bluthochdruck,
- deutliches Übergewicht,
- wenig Bewegung,
- übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss,
- ungesunde Ernährung (fettreiche Kost, wenig Gemüse, wenig Obst und Vollkornprodukte),
- plötzlich einsetzende Müdigkeit,
- gelegentlich verschwommenes Sehen,
- vermehrter Durst,
- öfter auftretender Harndrang,
- bei Frauen zusätzlich: Geburt eines Kindes mit mehr als 4000 Gramm Gewicht.

Entzündung an der Blase schnell behandeln

Schon bei den ersten Symptomen einer Blasenentzündung sollte man in jedem Fall reagieren. Andernfalls können gravierende Folgen auftreten.

So lässt sich häufig der Einsatz von Antibiotika vermeiden: – Viel trinken, am besten zwei bis drei Liter Tee aus Birkenblättern und Brennnesseln. Das erhöht den Harndrang und hilft, Erreger auszuspülen.

– Richtig entleeren. Damit möglichst wenige Erreger in der Blase verbleiben, sollte man nach dem Toilettengang kurz aufrecht stehen, danach noch einmal Urin abgeben.

– Warmhalten: Eine Wärmflasche wirkt krampflösend, die Blase lässt sich leichter vollständig entleeren.

Nach einem Bad schnell aus dem nassen Badezeug.

Foto: djd

UROLOGEN

Name	Adresse, Telefon
Dr.med. Tretow, Michael	23936 Grevesmühlen, Fritz-Reuter-Str. 8 (03881) 711735
Dipl.-Med. Stamm, Bernd	23966 Wismar, Lübsche Straße 148 (03841) 334820
Dipl.-Med. Auner, Michael	23968 Wismar, Zierower Landstraße 3 (03841) 643609
Dr.med. Walter, Thomas	23970 Wismar, Turner Weg 9 (03841) 282532

GYNÄKOLOGEN

	Name Adresse, Telefon
Dr. med. Kujat, Romy	23923 Schönberg, August-Bebel-Str. 4 (038828) 24212
Kasper, Maik	23936 Grevesmühlen, Lustgarten 2 (03881) 725378
Masuck, Petranka	23936 Grevesmühlen, Klützer Str. 1 (03881) 79076
Dr. med. Pradel, Ulf	23936 Grevesmühlen, Lustgarten 2 (03881) 725378
Dr. med. Gülker, Ingrid	23946 Boltenhagen/OT Tarnewitz, Dorfstr. 6 (038825) 29375
Dr. med. Aburdene, Rifat	23966 Wismar, Ärztehaus Am Lindengarten (03841) 282665
Günther, Saskia	23966 Wismar, Am Poeler Tor 1 (03841) 282986
Roloff, Jörn	23966 Wismar, An der Koggenoor 23 (03841) 703280
Rüting, Susanne	23966 Wismar, Lübsche Straße 148 (03841) 732949
Schröder, Steffen	23966 Wismar, Dankwartstraße 37 (03841) 200177
Dr. med. Büttner, Brigitte	23970 Wismar, Goethestraße 25 (03841) 282876
Dipl.-Med. Freitag, Ulrich	23970 Wismar, Turnerweg 11 a (03841) 283432
Dr. med. Wietig, Jörg	23970 Wismar, Schweriner Straße 22 (03841) 206496