

## **Bitter: Zuckersüßes Blut**

### Besser leben mit Diabetes Typ 1

Laut Schätzungen des Robert Koch-Instituts (RKI) leiden derzeit rund vier Millionen Deutsche an einem diagnostizierten Diabetes mellitus. Charakteristisch für diese Erkrankung ist eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels. Verglichen mit anderen Diabetes-Formen ist der Anteil der Typ-1-Diabetiker mit gut fünf Prozent zwar am geringsten, doch das ist wohl nur ein geringer Trost für die Betroffenen dieser „Autoimmunkrankheit“.

Der Leidensweg beginnt früh: Diabetes Typ 1 entwickelt sich oft schon im Kindes- oder Jugendalter, in der Regel bricht die Krankheit vor dem 40. Lebensjahr aus. Von etwa 700 Neugeborenen wird eines bis zum 15. Lebensjahr erkranken, in der Altersgruppe der unter 20-Jährigen sind in Deutschland etwa 25.000 Menschen betroffen. Damit ist der Typ-1-Diabetes die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter. Betroffene Teenager werden schlechter in der Schule und im Sport. Sie nehmen ab. Immer häufiger haben sie Durst und müssen entsprechend oft auf die Toilette. Die Krankheit verläuft über lange Zeit schleichend und ohne Symptome, bis sie plötzlich ausbricht und die Lebensqualität einschränkt. Denn zwei Dinge müssen von nun an immer griffbereit sein: *die Spritze mit der lebensrettenden Dosis Insulin und Zucker für den Notfall.*

### **Wie entsteht Diabetes Typ 1 und wie äußert es sich?**

Das körpereigene Immunsystem dient in erster Linie der Abwehr krankmachender Keime. Das Abwehrsystem eines Typ-1-Diabetikers richtet sich plötzlich gegen die insulinproduzierenden Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse und zerstört die „Eindringlinge“, die eigentlich keine sind. Typ-1-Diabetes ist also eine Autoimmunreaktion. Warum das Immunsystem diesen Vernichtungsfeldzug gegen den Körper startet, ist bis heute noch nicht bis ins Detail geklärt. Wissenschaftler vermuten, dass Viren die Körperabwehr in die Irre leiten, zum Beispiel solche Viren, die Masern, Röteln oder Mumps auslösen können.

Innerhalb weniger Tage bis Wochen wird die Insulinproduktion gänzlich gestoppt. Das Hormon Insulin hat allerdings die wichtige Aufgabe, die mit der Nahrung aufgenommenen Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Sie wird dort zur Energiegewinnung benötigt. Fehlt Insulin, „staut“ sich der Zucker im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt nach der Nahrungsaufnahme gefährlich hoch an. Der Betroffene muss sich ein Leben lang täglich mehrfach Insulin spritzen, um akute Stoffwechsellentgleisungen sowie

Folgekrankheiten durch zu hohe Blutzuckerwerte zu verhindern. Bekommt der Körper bei Überzuckerung kein Insulin verabreicht, verliert der Patient das Bewusstsein und fällt schließlich in ein diabetisches Koma, das lebensbedrohlich ist und auf der Intensivstation behandelt werden muss. Ähnlich reagiert der Körper auf eine akute Unterzuckerung, bei der dem Körper umgehend Zucker zugeführt werden muss.

Wie viel Insulin sich ein Typ-1-Diabetiker regelmäßig spritzen muss, hängt von seinen Lebensgewohnheiten, seinem Alter und dem Stoffwechsel ab.

Zu den typischen Diabetessymptomen zählen häufiger Harndrang, starker Durst, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, trockene, juckende Haut, Gewichtsverlust, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Diese Krankheitszeichen deuten bereits deutlich auf Diabetes mellitus hin. Die Diagnose wird mittels Teststreifen, die Zucker im normalerweise zuckerfreien Urin nachweisen, in der Regel untermauert.

Die genauen Hintergründe der Autoimmunerkrankung sind nicht bekannt. Ein Zusammenhang mit genetischen Faktoren wird vermutet. Doch längst nicht jeder, der ein Elternteil mit Typ-1-Diabetes hat, erkrankt auch selbst. Das Risiko beträgt nur wenige Prozent. Sind beide Eltern betroffen, steigt es aber bereits auf 20 bis 40 Prozent. Man vermutet, dass möglicherweise bestimmte Umweltfaktoren mitverantwortlich sind für den Ausbruch der Krankheit, so z. B. der frühzeitige Verzehr von Kuhmilch. Auch bestimmte Virusinfektionen stehen in Verdacht, die Entstehung eines Diabetes Typ 1 fördern zu können.

## **Ein Leben mit Diabetes Typ 1**

Betroffene leiden in der Regel nicht so sehr unter dem Diabetes selbst, als vielmehr unter den häufig als lästig empfundenen Behandlungsmaßnahmen, Einschränkungen und sozialen Belastungen. Es gibt keine allgemeingültigen Therapieziele. Sie sollten immer individuell auf den jeweiligen Patienten in seiner gegenwärtigen Lebenssituation abgestimmt sein und sich ändernden Lebensumständen angepasst werden. **Wichtig für Diabetiker ist, das richtige Gleichgewicht zu finden zwischen Ernährung, Bewegung und Insulin.** Ein Leben mit Diabetes Typ 1 erfordert viel Wissen, praktische Fertigkeiten und die Bereitschaft, mehrfach täglich Entscheidungen zur Stoffwechselführung zu treffen und damit Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Patienten benötigen hierbei oftmals fachkundige Unterstützung.

Diese finden sie bei Fachleuten aus dem Gesundheitswesen: Ernährungsberater/-pädagogen und Gesundheitsberater/-pädagogen sind qualifizierte Ansprechpartner. Sie können ihren Kunden individuelle Ernährungs- und Trainingspläne zusammenstellen. Sie beraten in Einzel- oder Gruppensitzungen und klären nicht nur über eine ganzheitliche, vollwertige Ernährung auf, sondern können auch einzelne Nahrungsbestandteile aufschlüsseln und diese Informationen leicht verständlich vermitteln. Wichtig hierbei ist, dass die Insulinbehandlung und die Ernährung aufeinander abgestimmt werden, um zu hohe und zu niedrige Blutzuckerwerte zu vermeiden.

**Auch für erkrankte Menschen - insbesondere Kinder - die sich gerne körperlich bewegen und aktiv sind, ist eine professionelle Beratung empfehlenswert.**

Auf diese Weise können sie ihren erhöhten Energiebedarf besser einschätzen. Denn körperliche Aktivität ist auch für Diabetiker sinnvoll; sie verbessert das Allgemeinbefinden und hat weitere positive Effekte – das gilt schließlich für jeden Menschen. Die vermehrte Bewegung wie längeres Radfahren, Joggen, Training und Wettkampf erfordern allerdings eine Anpassung der Therapie über Insulin und/oder die Ernährung. Auch diese Anpassung gelingt wesentlich leichter mit der Hilfe von heilkundlichen Fachberatern.

Darüber hinaus ist das Beratungsangebot auch für gesunde Menschen empfehlenswert, die durch erbliche Vorbelastungen zur Risikogruppe gehören; präventive Maßnahmen können helfen, den Krankheitsausbruch zu verzögern.

Um Ihren Klienten ein derart umfassendes Beratungsangebot anbieten zu können, ist für professionell arbeitende Ernährungs- und Gesundheitsberater eine fortlaufende Weiterbildung unumgänglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dggp.org](http://www.dggp.org)) mit Sitz in Wuppertal hat es sich zur Aufgabe gemacht, eben jenen ausgebildeten freien Fachberatern aus dem Gesundheitswesen qualitativ hochwertige Fachfortbildungen anzubieten. Im Rahmen des jährlich wechselnden Schulungsprogramms der DGGP vermitteln erfahrene Dozentinnen und Dozenten ihr Fachwissen rund um interessante Themen aus dem Gesundheitssektor. Darüber hinaus schafft der Berufsverband ein Forum, in dem sich die Verbandsmitglieder untereinander austauschen und organisieren können. Durch die regelmäßige Teilnahme an Wochenendseminaren und Vorträgen sind

die selbstständigen Ernährungsberater/-pädagogen und Gesundheitsberater/-pädagogen in der Lage, ihre Kunden besonders gut und nachhaltig zu unterstützen.

Das breitgefächerte Fachfortbildungsangebot der DGGP e. V. ist dabei nicht nur den Mitgliedern des Verbands vorbehalten. Es sind grundsätzlich alle interessierten Fachberater aus dem Gesundheitswesen willkommen, an Seminaren und Vorträgen teilzunehmen.

Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme an Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verein erwerben.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org) abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

**Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)