

# Symptome



# Zucker kommt auf leisen Sohlen

## In Spanien fing alles an ...

*Es war unerträglich heiß in Spanien. Wir hatten uns für unseren Urlaub zwar schönes Wetter gewünscht, aber das war fast ein bisschen zu viel des Guten. Kein Wunder, dass wir alle ständig Durst hatten und extrem viel tranken. Entsprechend oft musste ich in der Nacht auch aufstehen und zur Toilette gehen. Tagsüber fühlte ich mich dann abgeschlagen und müde. Ich führte das natürlich einerseits auf die Hitze und andererseits auf meine Schlafunterbrechungen zurück. Also kein Grund, sich darüber Gedanken zu machen.*

*Wieder zu Hause, hat sich bei allen in der Familie das Trinkverhalten wieder normalisiert. Außer bei mir. Nach wie vor hatte ich ständig Durst, musste nachts mehrmals hinaus und auch meine Müdigkeit ließ nicht nach. Auf Drängen meiner Frau ging ich dann zu unserem Hausarzt, der mir Blut abnahm. Das Ergebnis der Laboruntersuchung: 140 mg/dl Nüchternblutzucker. Nach weiteren Untersuchungen stand fest: Ich habe Diabetes.*


*„Muss ich jetzt Insulin spritzen?“, habe ich damals meinen Arzt besorgt gefragt. Der schüttelte lächelnd den Kopf. Alles, was er mir verordnete, waren tägliche lange Spaziergänge und eine Umstellung meiner Ernährung, um abzunehmen. Für richtige Spaziergänge habe ich zwar aufgrund meiner Arbeit zu wenig Zeit, aber ich habe mir angewöhnt, zu Fuß ins Büro und nach der Arbeit wieder zu Fuß nach Hause zu gehen. Dadurch habe ich schon 6 Kilo abgenommen und beinahe wieder meine jugendliche Figur zurück. Und das Schönste ist: Mein Blutzuckerwert ist deutlich gesunken!*

Diabetes mellitus Typ 2 ist leider keine Krankheit, die sich von vornherein an bestimmten Warnzeichen erkennen lässt. In den ersten Jahren treten meist keine Symptome auf, eine Störung ist lediglich aus dem Blutbild ersichtlich. In manchen Fällen kommt es zu unspezifischen Beschwerden, die der Patient nicht zuordnen kann. Die meisten Betroffenen haben jedoch in der Anfangsphase der Erkrankung keinerlei Symptome, in der überwiegenden Zahl der Fälle wird daher die Diagnose Diabetes durch einen Zufallsbefund, z.B. im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung oder einer Blutabnahme aus anderen Gründen, gestellt.

---

### *Hoher Blutzucker ist meist ein Zufallsbefund*

---



Eine Blutprobe ist notwendig, um Störungen zu erkennen

Darüber hinaus kommt es auch vor, dass Patienten, deren Blut zur Kontrolle ganz bestimmter Parameter, wie z.B. Entzündungswerte, Cholesterin etc., im Labor analysiert wurde, dem Rest des Befundes keinerlei Beachtung schenken und ein eventuell erhöhter Blutzuckerwert übersehen wird.

Sowohl die Krankheit als auch die Symptome entwickeln sich über Monate und Jahre langsam, sodass sich der Patient zudem an die allmählichen Veränderungen gewöhnt und die ersten Anzeichen nicht unmittelbar wahrnimmt. Daher ist eine Aussage, ab welchem Stadium des Diabetes sich erste Symptome zeigen können, sehr schwierig.

Eines ist jedoch klar: Treten einmal Symptome auf, so ist bereits rascher Handlungsbedarf gegeben. Denn in den meisten Fällen sind zu diesem Zeitpunkt auch schon Gefäßschädigungen vorhanden, sodass durch eine sofortige Behandlung weitere Folgeschäden eingegrenzt bzw. verhindert werden müssen.

## Woher kommen die Beschwerden?

Man unterscheidet nach ihrem Ursprung drei Gruppen von Symptomen:

- Unspezifische Symptome
- Symptome, die durch hohen Blutzucker bedingt sind
- Symptome, deren Ursache der Insulinmangel ist

### → Unspezifische Symptome

Zu diesen Symptomen, die manchmal schon in einem früheren Stadium des Diabetes auftreten können, zählen:

- Leistungsschwäche
- geringere psychische Belastbarkeit
- Müdigkeit

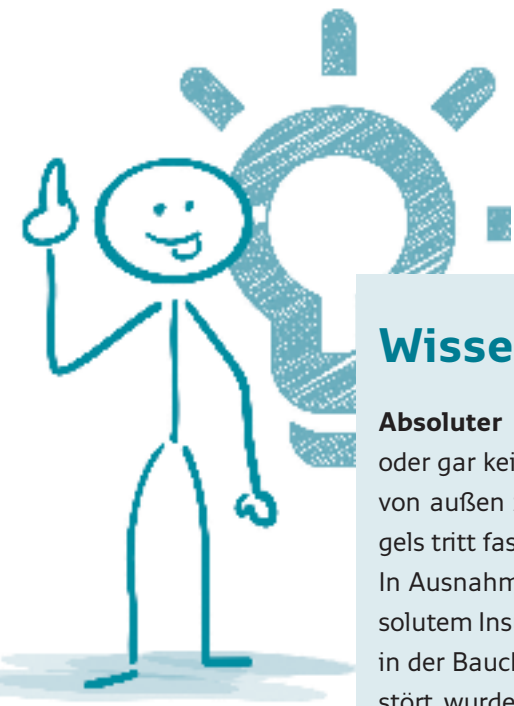
Allerdings denken die wenigsten Betroffenen an Diabetes, wenn sie sich eine Zeit lang müde und ausgelaugt fühlen. Tatsächlich können diese Beschwerden ja auch zahlreiche andere banale Ursachen haben, was meist der Grund dafür ist, dass sie nicht als Warnzeichen einer Zuckerkrankheit wahrgenommen werden.

**TIPP: Wenn Sie sich über längere Zeit müde und wenig belastbar fühlen, unbedingt einen Blutzuckertest machen lassen!**

### → Symptome durch hohen Blutzucker

- Deutliche Erhöhung der Harnmenge und der Trinkmenge. Typisch ist stärkerer Durst als sonst und häufiger Harndrang, vor allem nachts. Vermehrter Harndrang kann natürlich auch Blasenprobleme zur Ursache haben. Ist dies jedoch mit starkem Durst gekoppelt, sollte es unbedingt als Warnzeichen gewertet werden.
- Vermehrte Hautinfektionen und gestörte Wundheilung
- Unscharfes Sehen. Ist der Blutzucker erhöht, so steigt auch der Zuckergehalt in der Linse und im Glaskörper. Es wird mehr Flüssigkeit eingelagert, dadurch ändern sich die Lichtbrechungsverhältnisse im Auge.

**TIPP: Jede der genannten Beschwerden kann auch andere Ursachen haben. Trotzdem – vor allem aber, wenn mehrere dieser Symptome gleichzeitig vorliegen – sollte so rasch wie möglich der Blutzucker untersucht werden! Ist der Blutzuckerwert normal, sollten andere mögliche Ursachen abgeklärt werden.**



## Wissen in Kürze:

**Absoluter Insulinmangel:** In diesem Fall wird zu wenig oder gar kein Insulin vom Körper produziert, es muss daher von außen zugeführt werden. Diese Form des Insulinmangels tritt fast ausschließlich bei Typ-1-Diabetikern auf.

In Ausnahmefällen leiden auch Typ-2-Diabetiker unter absolutem Insulinmangel – nämlich dann, wenn die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren, zerstört wurden. Das kann beispielsweise durch einen Infekt geschehen.

**Relativer Insulinmangel:** Der Körper produziert zwar jede Menge Insulin; dieses wird aber nicht an jene Zellen weitergeleitet, wo es gebraucht wird.

## → Symptome durch absoluten Insulinmangel

Da – anders als bei Typ-1-Diabetes – ein absoluter Insulinmangel bei Typ-2-Diabetes nicht sehr häufig auftritt, kommt es auch selten zu den entsprechenden Symptomen.

In erster Linie zeigt sich dieses Defizit dann in ungewolltem Gewichtsverlust und Muskelschwäche.

Der Grund dafür: Bei Insulinmangel bekommen die Zellen zu wenig Energie und der Körper holt sich die nötige Energie aus Fettsäuren.

**TIPP:** Sie haben in letzter Zeit abgenommen, ohne die Kalorienzufuhr reduziert oder vermehrt Sport betrieben zu haben? Freuen Sie sich nicht darüber! Das ist Anlass für einen Arztbesuch! Als Diabetiker könnten Sie in einen absoluten Insulinmangel gerutscht sein. Andere häufige Gründe für unabsichtlichen Gewichtsverlust sind z.B. Depression oder Schilddrüsenüberfunktion.



## Wie schnell entwickeln sich Symptome und Krankheit?

Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Ihr Blutzucker zu hoch ist und dass Sie an Diabetes leiden. Nun möchten Sie natürlich wissen, wie es weitergeht. Wann werden die ersten Symptome spürbar? Muss ich mit Folgeschäden rechnen? Wie wird sich meine Krankheit entwickeln? Da dieser Verlauf der Erkrankung von verschiedenen Faktoren abhängt, wird Ihr Arzt vermutlich nur schwer eine Prognose abgeben können.

## Folgende Faktoren spielen für den Krankheitsverlauf eine Rolle:

### → Symptome zum Zeitpunkt der Diagnose

Bestehen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose Symptome, so wird die Krankheit sehr wahrscheinlich schneller voranschreiten als bei asymptomatischen Patienten. Denn die Symptome deuten ja darauf hin, dass der Diabetes schon länger besteht. Wird hingegen ein Patient ohne Symptome mit nur leicht erhöhtem Blutzucker diagnostiziert, so befindet sich die Erkrankung noch in einem frühen Stadium und hat vermutlich noch kaum Schäden angerichtet.

---

## *Sie können den Verlauf der Krankheit beeinflussen!*

---

Allerdings gibt es auch einen asymptomatischen Diabetes, bei dem die Betroffenen nie Symptome entwickeln, es aber trotzdem nach Jahren zu den bekannten Folgeschäden (siehe dazu *Seite 201*) kommt.

### → Betazellfunktion

Betazellen sind jene Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die für die Insulinproduktion verantwortlich sind. Lässt die Funktion dieser Zellen und damit die Insulinproduktion nach, so schreitet die Krankheit schneller voran. Die Betazellfunktion hängt einerseits von der vererbten Anlage (genetische Disposition) ab, andererseits ist es durch einen entsprechenden Lebensstil (siehe nächste Seite) möglich, die Betazellen zu entlasten.

### → Insulinresistenz

Liegt eine Insulinresistenz vor, so werden die Körperzellen unempfindlich gegen Insulin und nehmen diesen Botenstoff nicht mehr auf. Bei Typ-2-Diabetes liegt immer eine Kombination aus gestörter Betazellfunktion und Insulinunempfindlichkeit vor. Obwohl auch die Insulinresistenz bis zu einem gewissen Grad genetisch bedingt ist, kann man sie doch deutlich durch den Lebensstil beeinflussen.



Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung entlastet die Betazellen

#### → Lebensstil

Die wichtigsten Faktoren, die einer Zuckerkrankheit „den Wind aus den Segeln“ nehmen, sind Bewegung und Gewichtsabnahme; wobei der regelmäßigen Bewegung die noch größere Bedeutung zukommt. Ein ungesunder Lebensstil hingegen belastet die Betazellen zusätzlich.

Mit einem gesunden Lebensstil ist es auch möglich, einen schlechten genetischen Hintergrund auszugleichen.

Umgekehrt kann man trotz exzellenter Gene durch einen ungesunden Lebensstil in Ausnahmefällen ebenfalls an Diabetes erkranken.

Einen mittleren genetischen Hintergrund kann man mit dem Lebensstil sowohl positiv ausgleichen als auch negativ verstärken.

#### → Beschleunigende oder bremsende Faktoren

Manchmal kommt es zu einer sprunghaftigen Verschlechterung der Krankheit. Dafür können schwere Infekte wie eine Lungenentzündung, aber auch große Operationen die Auslöser sein. Man nimmt an, dass bei Infekten Autoimmunprozesse in der Bauchspeicheldrüse eine Rolle spielen. Die Immunabwehr richtet sich dann gegen den eigenen Körper. Warum Operationen zu einer Verschlechterung führen, ist bislang nicht bekannt.

Bremsend auf das Fortschreiten der Krankheit wirkt sich ein gesunder Lebensstil aus, weil dieser einerseits die Betazellen entlastet und andererseits die Insulinempfindlichkeit verbessert.

Muss sich der Diabetiker einer Operation unterziehen, so kann das zu einer Verschlechterung des Diabetes führen



## Ihre Fragen – unsere Antworten

→ *Warum spüren Diabetiker so lange nichts von ihrer Krankheit?*

Einerseits entwickeln sich viele Symptome erst durch sehr hohen Blutzucker oder durch Insulinmangel, wie es im fortgeschrittenen Krankheitsstadium der Fall ist. Andererseits entwickeln sich Krankheit und Symptome so langsam, dass sich Betroffene an die Veränderungen allmählich gewöhnen und diese nicht unmittelbar wahrnehmen. Darüber hinaus werden unspezifische Beschwerden oft nicht mit der Krankheit Diabetes in Zusammenhang gebracht.

→ *Wie sehen die typischen Symptome einer Zuckerkrankheit aus?*

Die folgenden Beschwerden können allein oder in Kombination auftreten: Müdigkeit, Leistungsschwäche, verminderte psychische Belastbarkeit, vermehrter Durst, häufiger Harnrang, Hautinfektionen und gestörte Wundheilung, Sehstörungen, selten auch ungewollter Gewichtsverlust und Muskelschwäche.

→ *Ich fühle mich oft so müde. Ist das bereits ein Zeichen, dass ich Diabetes habe?*

Nicht unbedingt. Leistungsschwäche kann neben Diabetes auch zahlreiche andere Ursachen haben. Trotzdem sollten Sie dies zum Anlass nehmen, Ihren Blutzuckerwert bestimmen zu lassen. Ist er normal, können Sie beruhigt sein; ist er erhöht, so können Sie frühzeitig etwas dagegen unternehmen.

→ *Kann ich durch einen gesunden Lebensstil das Fortschreiten der Krankheit verzögern?*

Auf jeden Fall! Selbst eine ungünstige genetische Veranlagung kann damit bis zu einem gewissen Grad ausgeglichen werden. Ein gesunder Lebensstil entlastet die Insulin produzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse und verbessert die Aufnahme von Insulin in die Körperzellen. Von besonderer Bedeutung sind dabei regelmäßige Bewegung und bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion.