

Was können Sie tun, um dem Metabolischen Syndrom vorzubeugen?

Abnehmen und Bewegung sind Maßnahmen, mit denen Sie die Erkrankungen des Metabolischen Syndroms in ihren Anfängen selbst in den Griff bekommen können.

Und so geht's:

- Essen Sie kalorienbewusst und abwechslungsreich: reichlich Gemüse, täglich Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, regelmäßig Seefisch, weniger Fleisch und Wurst als bisher.
- Greifen Sie lieber zu kalorienfreien Getränken als zu Limonaden und Softdrinks.

- Halten Sie auch bei alkoholischen Getränken Maß.
- Gönnen Sie sich möglichst jeden Tag mindestens eine halbe Stunde einer mäßig anstrengenden Ausdauerart. Dies kann beispielsweise Radfahren, Schwimmen, strammes Spaziergehen, Wandern oder Nordic Walking sein.

Autoren:

Dr. med. J. Kubosch,
Kurze Straße 2, Göttingen
Dr. oec. troph. G. Schäfer,
Abt. Gastroenterologie und
Endokrinologie,
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Die Behandlung von Diabetes mit Medikamenten

Eine häufige Folge von Übergewicht ist Diabetes mellitus Typ 2, früher auch Alterszucker genannt. Die Ursachen erhöhter Blutzuckerwerte sind:

- eine verminderte Insulinwirkung
- eine teilweise verminderte Insulinproduktion sowie
- eine vermehrte Zuckerfreisetzung in der Leber

Durch Basismaßnahmen wie die Umstellung der Ernährung, Abnehmen und mehr Bewegung kann der Stoffwechsel oft schon deutlich verbessert werden. Ziel ist es, den HbA1c-Wert (zur Bestimmung des Blutzuckerhaushalts) auf 6,5 und niedriger zu senken. Gelingt dies nicht, sind Medikamente erforderlich.

Die Behandlung mit Medikamenten

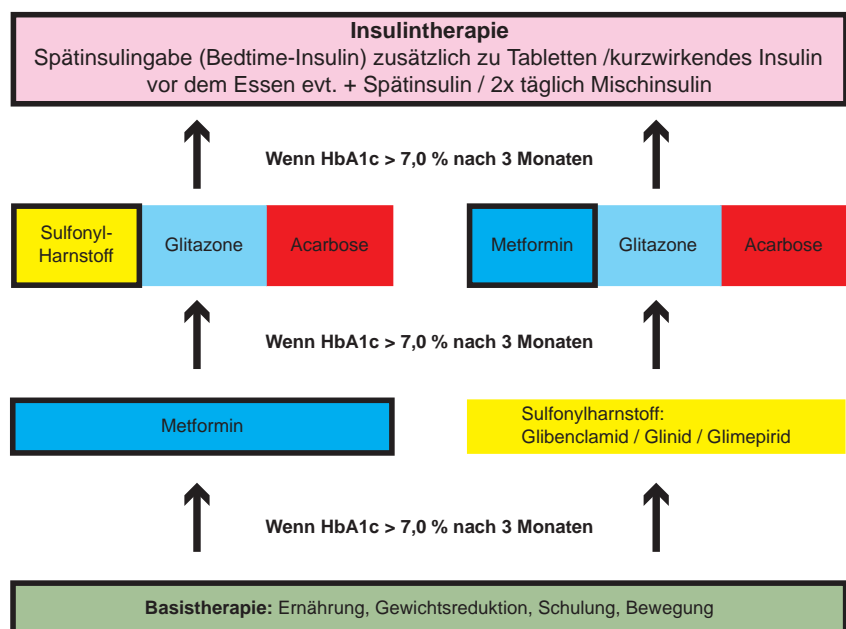
Wenn eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, stehen für jede Behandlungsstufe verschiedene Medikamente zur Verfügung.

Metformin

- Glucophage®, Siofor®, Diabesin®...
- Vorteile: Medikament der ersten Wahl, keine Gewichtszunahme, keine Unterzuckerungen
 - Nachteil: anfänglich Blähungen und Völlegefühl

Sulfonylharnstoffe

- Glibenclamid (Euglucon®, Glib®, Gliben®...)
- Vorteil: kräftige und lang andauernde Wirkung (bis zu 24 Stunden)
 - Nachteil: Risiko von Unterzuckerungen



Stufenschema der medikamentösen Behandlung des Typ 2-Diabetes. Die schwarz umrandeten Felder zeigen die bevorzugten Medikamente der jeweiligen Stufe.

Glinide (NovoNorm®, Starlix®)

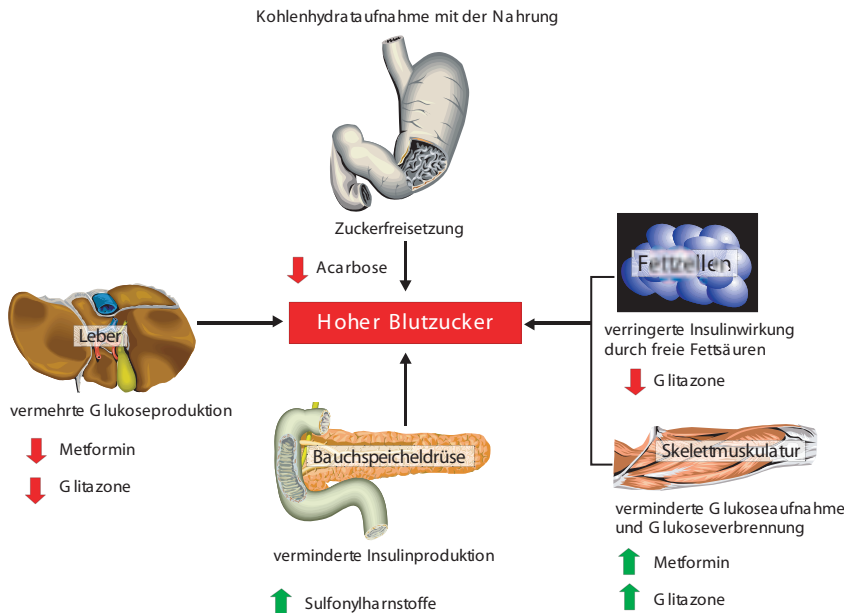
- Vorteile: größere Flexibilität wegen kurz dauernder Wirkung (drei bis vier Stunden), geringeres Unterzuckerungsrisiko
- Nachteil: geringere Wirksamkeit

Glitazone (Actos®, Avandia®)

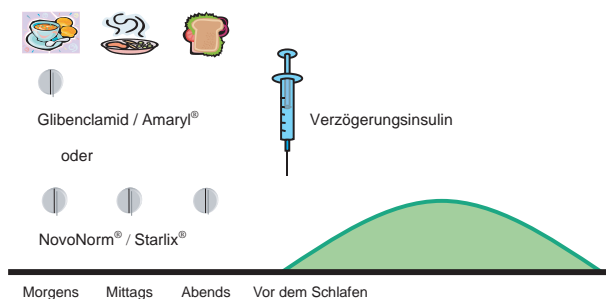
- Vorteil: bekämpft die Ursache des erhöhten Blutzuckers – die Insulin-Unempfindlichkeit
- Nachteil: hohes Nebenwirkungsrisiko

Alpha-Glucosidase-Hemmer

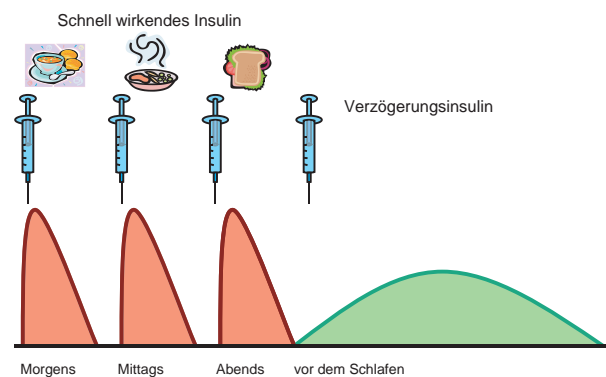
- Acarbose (Glucobay®), Miglitol (Diastabol®)
- Vorteile: keine Unterzuckerungen, keine Gewichtszunahme
 - Nachteile: oft heftige Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfe, oft nicht ausreichend wirksam



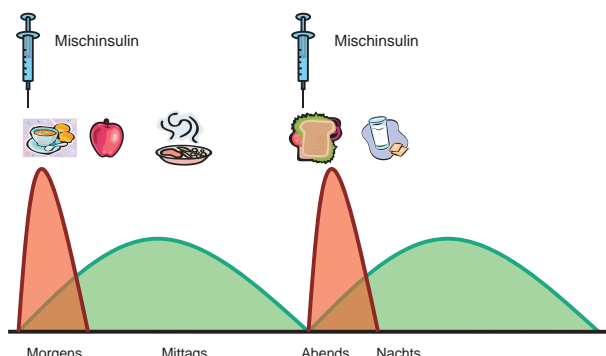
Behandlung mit Tabletten bei erhöhtem Blutzucker. Einige Medikamente setzen überschießende Funktionen herab (rote Pfeile), andere aktivieren herabgesetzte Funktionen (grüne Pfeile).



Ein guter Start in den Tag hilft! Die Bedtime-Therapie



Spritzen nach jeder Mahlzeit: Die intensivierte Insulintherapie



Morgens und abends spritzen: die konventionelle Insulintherapie

Die Insulintherapie

Wenn sich bei einer Behandlung mit zwei verschiedenen Tablettenarten der Stoffwechsel nicht normalisiert hat, sollte mit Insulin behandelt werden. Insulin bewirkt, dass Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen und verbrannt oder eingespeichert wird.

Häufige Probleme können sein:

- die Angst vor dem Spritzen
- mögliche Unterzuckerungen
- eine mögliche Gewichtszunahme

Durch eine gute Einweisung und Schulung sowie durch enge Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient sind diese Probleme jedoch beherrschbar.

Die verschiedenen Prinzipien der Insulintherapie

Bei Übergewicht hat sich die Insulintherapie mit der spätabendlichen Verzögerungsinsulinspritze bewährt. Sulfonylharnstoffe (tagsüber) und Metformin werden weiter eingenommen.

- Vorteile: bessere Blutzuckerwerte am Morgen, einfacher Einstieg
- Nachteil: Therapie oft nicht ausreichend

Bei der so genannten supplementären oder intensivierten Insulintherapie wird Insulin passend zu jeder Mahlzeit gespritzt. Sollte die „Spätspritze“ nicht ausreichen, wird tagsüber zusätzlich schnell wirkendes Normalinsulin oder sehr kurz wirkendes synthetisches Insulin (NovoRapid®, Humalog®, Apidra®) gegeben. Diese Methode ist auch auch als Ersteinstieg in die Insulinbehandlung geeignet.

- Vorteile: flexible Einteilung der Mahlzeiten
- Nachteil: erhöhter Aufwand

Bei der konventionellen Insulintherapie wird eine Mischung gespritzt, in der Normal- und Verzögerungsinsulin in einer Ampulle fertig gemischt sind.

- Vorteil: einfache Therapieform
- Nachteile: regelmäßige Mahlzeiten, gegebenenfalls Zwischenmahlzeiten, Blutzucker normalisiert sich oft nicht ausreichend

Der Vorteil von Insulin ist, dass es keine Gegenanzeigen gibt. Insulin wirkt immer!

Autorin:
A. Stierling
FÄ für Allgemeinmedizin
Diabetologische Schwerpunktpraxis KVN
Hospitalstraße 5, 37073 Göttingen