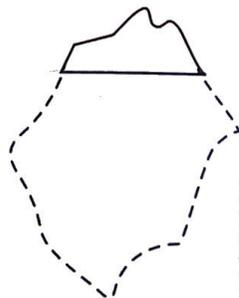


Zeit für einen Kurswechsel

Leicht erhöhte Blutzuckerwerte deuten auf Prädiabetes hin, die Diabetes-Vorstufe. Doch Sie können das Ruder noch herumreißen

Text: Monika Holthoff-Stenger, Isabelle Fabian



Diabetes in Sicht?
Ändern Sie Ihren Kurs

Was ist Prädiabetes?

Das ist die Vorstufe von Diabetes. „Der Zucker-Stoffwechsel ist bereits gestört, die Blutzuckerwerte sind auffällig“, erläutert Prof. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg. Auffällig heißt: Nüchtern liegt der Blutzucker zwischen 100 und 125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l) und nach einer Mahlzeit zwischen 140 und 199 mg/dl (7,8–11,0 mmol/l).

Warum muss ich sofort was tun?

Wer seinen Kurs jetzt nicht ändert, riskiert, dass es nicht bei der Diabetes-Vorstufe bleibt, gibt Prof. Peter Schwarz zu bedenken, Präventionsmediziner an der Dresdner Uniklinik: „Denn zu diesem Zeitpunkt ist der Zucker-Stoffwechsel oft bereits seit zehn bis 20 Jahren gestört.“ In dieser Zeit wurden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse über Gebühr beansprucht, um den Blutzucker auf ein normales Maß zu regulieren. Nun ist das Maß voll.

Wie kann ich diesen Prozess umkehren?

Die überschüssigen Pfunde müssen runter. Das klappt am ehesten mit einer Ernährungsumstellung. Wenn die Fettdepots schrumpfen, kann das Insulin wieder besser wirken. Dadurch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und die Blutzuckerwerte normalisieren sich.

Im Labor
Wie hoch ist der Zuckerwert?



Handeln Sie, anstatt zu warten!



Was kann passieren, wenn ich nichts unternehme?

Auch wenn die Blutzuckerwerte nur leicht erhöht sind bzw. noch nicht so hoch, dass man von Typ-2-Diabetes spricht, kann es zu Schäden kommen, etwa an Blutgefäßen oder Nerven. „Es besteht z. B. ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko und es kann zu Nierenschäden kommen“, mahnt Langhorst. Vier von zehn Menschen, deren Prädiabetes unbehandelt bleibt, entwickeln innerhalb von vier Jahren einen Diabetes Typ 2. Nach zehn Jahren sind es sogar fünf von zehn Betroffenen.



Testen Sie Ihr Risiko!

Hinweise auf Ihr Diabetes-Typ-2-Risiko liefern Selbsttests wie FINDRISK. Diesen Fragebogen finden Sie auf www.a-u.de/BvtZZ9

55 Millionen

So viele Menschen in Europa hatten im Jahr 2021 einen Prädiabetes. Das sind sieben von 100 Europäern.

Quelle: International Diabetes Federation, Diabetes-Atlas 2021



Erfolgreicher Kampf gegen hohe Werte

Was hat Bauchfett mit Prädiabetes zu tun?

„Das Fett im Bauch macht uns krank“, sagt Schwarz. Zudem habe das Leberfett einen krankmachenden Effekt (siehe auch rechts). Das bedeutet: Je mehr Fetteinlagerungen im Bauch, desto weniger wirkt das blutzuckersenkende Insulin. Die Bauchspeicheldrüse versucht das auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. So lange, bis sie es nicht mehr schafft. Sichtbar wird das dann durch erhöhte Blutzuckerwerte.

Wie werde ich das Bauchfett los?

Die Fettpolster um die inneren Organe lassen sich verringern, wenn Sie die Zufuhr an Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten drosseln. Zusätzlich hilft Bewegung. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt wöchentlich 150 Minuten Ausdauersport wie Schwimmen oder Radfahren und wenigstens zweimal pro Woche Krafttraining.



Bewegung tut gut. Und sie soll Spaß machen

Was hat Leberfett mit dem Gewicht zu tun?

Wenn es nicht gelingt, abzunehmen, könnte laut Experte Schwarz vor allem das Leberfett Ursache sein. Es bremst den Stoffwechsel aus: „Dann laufen Sie etwa 10 000 Schritte, die wirken aber nur wie 2000 Schritte.“ Deshalb sollte das Leberfett dauerhaft verringert werden. Dabei helfen: Bewegung und Zuckerverzicht. Süße Getränke wie Limonaden sowie Alkohol sind Gift für die Leber. Wer seine Ernährung umstellt, lässt sich am besten von Arzt oder Ärztin beraten.



Hinter diesem QR-Code finden Sie die Quellen für diesen Beitrag

Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Mohrle

FreeStyle Libre 3

1120 mg/dL



NEU mit Lesegerät*

Einfach mehr Lebensqualität¹ und Sicherheit^{2,3} im Umgang mit Diabetes

Mit FreeStyle Libre 3 sehen Sie mit einem Blick Ihren aktuellen³ Zuckerwert und wie er sich entwickelt – ganz ohne Scannen.



Kein routinelhaftes Fingerstechen*

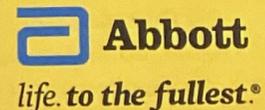


Reduktion des HbA1c Wertes⁷



Kleinster Sensor der Welt⁸

Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam. Oder testen Sie direkt unter www.FreeStyleLibre.de/testen



Einfach Mehr Wissen

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. 1. Fokkert M, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. 2. Buckingham, B. Journal of Diabetes Science and Technology. 2008; 2 (2): 300-306. 3. Pickup, John C., et al. Diabetes Care 2015; 38: 544-550. 4. Das Lesegerät ist sowohl in mg/dL als auch in mmol/L erhältlich. 5. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 6. Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. 7. Eeg-Olofsson K et al. ADA 2020, 74-OR LB. 8. Im Vergleich mit anderen vom Patienten selbst anzubringenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care.

Die FreeStyle Libre 3 App kann beim initialen Setup sowohl auf mg/dL als auch mmol/L eingestellt werden. Apple und das Apple Logo sind eingetragene Marken von Apple Inc., in den USA und anderen Ländern. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc. FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott.