

2/2018



BEFUND DIABETES

Das Journal für Menschen mit Diabetes



GEWICHTSABNAHME

KINDER UND DIABETES:
WAS TUN BEI INFEKTEN?

WIE BEANTRAGE ICH
PFLEGE GELD?

Ihr Exemplar
zum
Mitnehmen

BEFUND DIABETES

Aus Medizin und Forschung

- 4** Krebs aktiv vorbeugen
- 4** Mit Diabetes in den Wechseljahren
- 6** DDG fordert nationales Diabetesregister
- 7** Gewichtsabnahme
- 10** Autofahren mit Diabetes
- 12** Gicht bei Diabetes
- 13** Insulintherapie
- 15** Testosteronmangel bei Diabetes
- 16** Therapie des diabetischen Fußsyndroms

Kinder und Jugendliche

- 18** Kinder und Diabetes: Was tun bei Infekten?
- 19** Stiftung Dianiño: Rückblick auf 2017 und neue Schirmherrin
- 19** Pumpentherapie besser für Jugendliche

Aus der Selbsthilfe

- 21** „Diabetes ist bunt“
- 22** DiaKids Pegnitz – ihr seid herzlich eingeladen
- 23** Diabetes Road 2018: Besuchen Sie uns!
- 24** Diabetiker-Allianz gegründet

Leben mit Diabetes

- 25** Diabetes und Sexualität
- 27** Richtig Blutzuckermessen
- 28** Hautpflege im Sommer
- 30** Wie beantrage ich Pflegegeld?

Ernährung

- 31** Mittelmeerdiet gut geeignet für Menschen mit Diabetes
- 33** Rezept: Bornholmer Omelette
- 33** Fasten gegen Leberfett

Service

- 34** Zahnbürste alle sechs Wochen wechseln
- 34** Einmal in der Woche auf die Waage
- 34** Online-Ratgeber zu Diabetes & Co.
- 35** *Befund Diabetes* mitgestalten/Wissenschaftlicher Beirat/Impressum
- 36** *Befund Diabetes* kostenfrei bestellen für Ihre Arztpraxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe
- 2** Glossar



S. 10

Autofahren
mit Diabetes

Krebs aktiv vorbeugen

Laut Deutscher Krebshilfe erkranken jedes Jahr etwa 500.000 Menschen bundesweit neu an Krebs. Etwa die Hälfte aller Fälle wäre durch einen gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung vermeidbar. Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein um 30 % erhöhtes Risiko für Darmkrebs. Darüber hinaus sind sie häufiger von anderen Krebsarten betroffen als Stoffwechselgesunde. Als zwei mögliche Ursachen kommen Übergewicht und ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel in Betracht. Daher wird insbesondere Menschen mit Typ-2-Diabetes zu einem gesunden Lebensstil mit körperlicher Aktivität und regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen geraten, berichtet diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

„Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein 1,2 bis 1,7-fach erhöhtes Risiko für Brust-, Darm-, Harnblasen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs“, sagt Prof. Dr. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Das Risiko, an Leberzellkrebs zu erkranken, sei sogar mehr als doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Diabetes. Auch das Erkrankungsrisiko für Tumoren an Niere, Schilddrüse und Speiseröhre ist im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich erhöht. Allerdings erkranken Männer mit Diabetes seltener an Prostatakrebs als Stoffwechselgesunde.

Mögliche Ursache für ein erhöhtes Krebsrisiko könnte ein bei Typ-2-Diabetes häufig über Jahre hinweg zu hoher Insulinspiegel sein. „Der Auslöser dafür wiederum ist eine Insulinresistenz“, erläutert Prof. Haak. „Hohe Insulinspiegel können bestimmte Rezeptoren aktivieren, die die Zellteilung im Ge-



Foto: iStock.com – Grape Images

webe und so möglicherweise auch das Tumorwachstum fördern.“ Eindeutige Nachweise für diese Thesen fehlen jedoch bislang. Inwiefern auch Menschen mit Typ-1-Diabetes ein erhöhtes Krebsrisiko haben, ist noch unklar.

Zusammenhang zwischen Übergewicht und Krebs

Nachgewiesen ist jedoch der Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes, Adipositas und Krebs: „Übergewichtige Menschen mit großem Bauchumfang haben sowohl ein erhöhtes Diabetes- als auch ein erhöhtes Krebsrisiko“, erklärt der Diabetologe. Dagegen können Betroffene mit einer Lebensstiländerung angehen: „Wer Übergewicht abbaut, fünfmal die Woche mindestens 30 Minuten körperlich aktiv ist und auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse achtet, verbessert seinen Stoffwechsel und beugt damit auch der Entstehung von Krebs vor“, so Prof. Haak. Auch Nikotinverzicht senkt das Krebsrisiko. Wichtig ist darüber hinaus, dass Menschen mit Diabetes regelmäßig die angebotenen Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung wahrnehmen. ▲

Mit Diabetes in den Wechseljahren

Frauen mit Diabetes kommen früher in die Wechseljahre als Frauen ohne Diabetes. Zudem steigt durch das sog. Klimakterium das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei ihnen. Gründe sind das sinkende Östrogen, die dadurch schwankenden Blutzuckerwerte und die Neigung zur Gewichtszunahme. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rät betroffenen Frauen daher zu einer engmaschigen Blutzuckerkontrolle und empfiehlt, die Therapie ggf. der neuen Hormonlage anzupassen. Bei einer Hormontherapie sollten Vor- und Nachteile individuell abgewogen werden, so die DDG.

„Diabetes ist bunt“

„Diabetes ist bunt“, so lautet der Name der Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes in Traunstein im „Herzen des Chiemgaus“.

Welch ein Schicksal einen heimsucht, wenn ein Kind an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt, lesen wir täglich in den sozialen Medien. Auf Facebook werden fast jeden Tag neue „Dia-Eltern“ bedauert. Viele wissen in diesem Moment nicht, wie es weiter gehen soll.

Wir sehen das anders.

Diabetes ist bunt!

Die Aufgaben, die eine Erkrankung des Kindes an dessen Eltern stellt, ist eine Herausforderung. Pen oder Pumpe, Flash Glukose Monitoring (FGM) oder kontinuierliche Glukosemessung (CGM), Spritz-Ess-Abstand, unvorhergesehene Erkrankung, Wachstumsschub, und, und, und. Wir können davon ein Lied singen. Wer sind wir?

Bettina und Christian Mittermeier leiten die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes. Beide sind Typ-1-Diabetiker; Bettina seit mehr als 30 Jahren; Christian seit über 25 Jahren. Jakob (5) ist seit seinem 18. Lebensmonat Diabetiker. Korbinian (2) war Studienkind bei einer Studie zur Insulinimpfung. Bettina und Christian arbeiten beide ehrenamtlich als Referenten an der Diabetesakademie Südostbayern und sind Paten bei *Diabeteskids.de*.

Für uns ist das Leben mit Diabetes nicht trist, sondern bunt! Das wollen wir auch unseren Mitgliedern, den Eltern und den Kindern vorleben. Wir sitzen nicht heulend im Sitzkreis rum und bemitleiden uns. Wir gehen raus, machen Ausflüge und Unternehmungen, sodass die Kinder sehen, dass sie nicht alleine sind! Nicht nur unser Sohn schöpft daraus Kraft und fühlt sich besser. Die Kinder freuen sich, wenn auf dem Abenteuerspielplatz auch ein Kind mit einem „guten Freund“ rumläuft. So wird bei uns die Insulinpumpe genannt. „Mama, die muss auch Blutzucker messen!“, wird einem freudig berichtet. Zusammen Zeit verbringen ist ganz wichtig. Egal ob ein Besuch im Automobilmuseum, ein Hallenbadbesuch oder



Foto: Christian Mittermeier

Das Programm für dieses Jahr und weitere Auskünfte zu unserer Selbsthilfegruppe erhalten Sie unter: www.Diabetes-ist-bunt.de oder rufen Sie uns unter 0861 9098827 an.

einfach nur an einem gemütlichen Abend die Probleme mit erfahrenen Eltern besprechen. Auch Vorträge namhafter Referenten aus dem Bereich der Kinderdiabetologie, Ärzte, Hersteller von Hilfsmitteln oder Utensilien, welche den Umgang mit der Erkrankung vereinfachen oder auch die Begleitung durch Assistenzhunde, welche die Unterzuckerung melden, stehen bei uns auf dem Programm. Die Gemeinschaft macht jeden einzelnen stärker.

Durch unsere enge Verbundenheit mit der Diabetesakademie Südostbayern und deren hervorragenden Betreuern, lassen sich auch Tagesausflüge häufig ohne Eltern organisieren. Das bringt den Kindern und Jugendlichen einen enormen Gewinn an Motivation. Frei zu sein wie ein ganz normales Kind, zumindest für einige Stunden. ▲

Christian Mittermeier

Mittelmeerdiet

gut geeignet für Menschen mit Diabetes

Die Mittelmeerdiet ist im Vergleich zu acht anderen Kostformen am besten geeignet bei Menschen mit Typ-2-Diabetes die Blutzuckerwerte zu verbessern. Zu diesem Ergebnis kommt ein europäisches Wissenschaftlerteam. Das Team wertete die Daten von 4.937 Studienteilnehmern aus 56 Ernährungsstudien mithilfe einer neuen Analyse- methode aus. Diese Methode ermöglichte es erstmals, die Effekte von neun verschiedenen Kostformen auf die Nüchtern- und Langzeit-Blutzuckerwerte unmittelbar zu vergleichen, berichtet das Deutsche Institut für Ernährungsfor- schung (DIfE).

Nach neuesten Daten der International Diabetes Federation und der World Health Organization zählt Typ-2-Diabetes zu den größten Volkskrankheiten. Schätzungsweise sind weltweit 350–400 Millionen Menschen an dieser Diabetesform erkrankt. Das Gute ist, dass sich die Krankheit über die Ernährung günstig beeinflussen lässt.

Welche Kostform hierfür am besten geeignet ist, ist allerdings nur schwer einzuschätzen. Denn in den meisten Ernährungs- studien vergleichen Wissenschaftler nur die Effekte von weni- gen Diäten direkt miteinander. Z. B. erhält eine Gruppe der Studienteilnehmer für eine längere Zeit eine Low-Carb-Diät, während eine zweite Gruppe eine Low-Fat-Diät einhält. Da- nach untersuchen die Forscher, welche Diät die stärksten Effekte auf den Stoffwechsel hat im Vergleich zur üblichen Ernährungsweise der Teilnehmer. Mithilfe der neuen Analyse- methode, der sog. Netzwerk-Metaanalyse, ist es nun mög- lich, viele verschiedene Kostformen gleichzeitig auszuwerten



Foto: iStock.com – svetikd

und miteinander zu vergleichen. Voraussetzung ist, dass die in die Metaanalyse einbezogenen Studien jeweils die Wirkung von mindestens zwei verschiedenen Kostformen auf Studien- teilnehmer untersucht haben.

Neun Ernährungsweisen untersucht

Zu den neun untersuchten Kostformen gehören Low-Fat-, Paläo-, High-Protein-, Low-Carb- und die Mittelmeerdiet. Ebenso analysierten die Forscher die Wirkung einer vegeta- risch/veganen Kost sowie die Effekte von Diäten mit einem moderaten Kohlenhydratanteil oder mit einem niedrigen glykämischen Index bzw. einer niedrigen glykämischen Last. Wenn die Teilnehmer im Rahmen der jeweiligen Ernährungs- studie keine vorgegebene Diät verzehrten, sondern sich wie gewohnt ernährten, werteten die Forscher dies als Kon- troll-Diät. Die Forscher schlossen nur Studien in ihre Analyse ein, bei denen die Teilnehmer über 18 Jahre alt waren und mindestens für zwölf Wochen eine bestimmte Kostform ein- hielten.

Mittelmeerdiet mit besten Werten im Nüchtern-Blutzucker

Die Mittelmeerdiet war im Vergleich zur Kontrolldiät, gefolgt von der Paläo-Diät und der veganen Kost am besten geeignet, »

Rezept

Foto: iStock.com – ALEAIMAGE

Bornholmer Omelette

Zutaten für 4 Portion:

- 4 Eier
- 150 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl
- 2 kleine Räucherheringe; entgrätet
- 16 Radieschen
- 1 kleiner Kopfsalat zum Garnieren
- 2 EL frisch kleingeschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Die Eier mit Milch und Salz verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und die Ei-Milch-Mischung hineingeben. Braten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Heringe, Radieschen, Salat und Schnittlauch kleinschneiden und auf dem Omelett verteilen.

Pro Person ca. 550 Kilokalorien, 2.303 kJoule, 41 g Eiweiß, 41 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, anzurechnen: 2 g Kohlenhydrate, 0 BE.

Quelle: Kochfreunde Rezeptsuche Bochum

Fasten gegen Leberfett

Fasten aus gesundheitlichen Gründen ist schon seit der Antike bekannt, mittlerweile belegen erste Studien den Nutzen. „Sie weisen nach, dass eine radikale ‚Nulldiät‘ oder die Beschränkung auf etwa 800 Kilokalorien am Tag für mehrere Wochen das gesundheitsschädliche Leberfett völlig verschwinden lässt“, erläutert Prof. Dr. Peter Schwarz, Universitätsklinikum Dresden, im *Diabetes Ratgeber*.

Leberfett erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes oder einen Herzinfarkt. Für Menschen, die schon Typ-2-Diabetes haben, ist es dem Experten zufolge besonders wichtig, das Leberfett loszuwerden: „Wahrscheinlich hat Ihnen der Arzt ans Herz gelegt, sich gesünder zu ernähren, abzunehmen und sich mehr zu bewegen. Je weniger Leberfett Sie haben, desto erfolgreicher sind Lebensstiländerungen und desto besser schlägt auch die Behandlung mit Diabetesmedikamenten an.“ Denn das Leberfett wirke wie eine Barriere, die es erschwere, gesünder zu werden – ob mit oder ohne Diabetes.

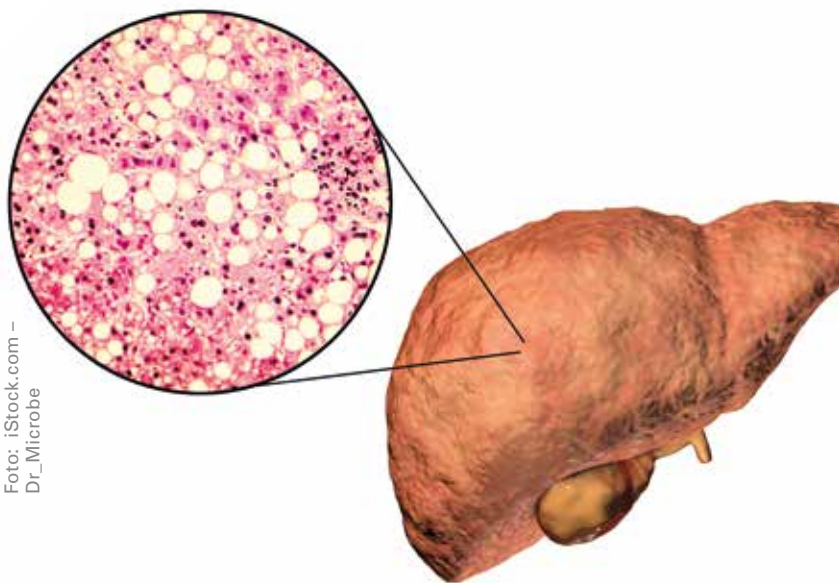


Foto: iStock.com – Dr_Microbe

Vorher mit Arzt abklären

Prof. Schwarz empfiehlt, vorab mit dem Arzt abzuklären, „ob Sie überhaupt fasten dürfen“. Kinder und Schwangere sollten dem Experten zufolge grundsätzlich nicht fasten, „auch bei Typ-1-Diabetes ist das Risiko zu hoch.“ Auch während des Fastens sollten sich Patienten eng mit dem Arzt abstimmen. „Er muss die Behandlung mit Medikamenten und Insulin anpassen.“ ▲



Befund **Diabetes** mitgestalten!

Sie möchten Ihren Verband oder Ihre Gruppe vorstellen oder einen Termin bekannt geben?

Sie möchten andere mit Ihrem Bericht an Jubiläen, Festen, Workshops und Tagungen teilhaben lassen?

Sie haben ein Gedicht oder eine Geschichte über Ihr Leben mit der Krankheit geschrieben?

Sie wollen über bestimmte Themen mehr wissen?

Geben Sie anderen Betroffenen die Gelegenheit, Einblicke in Ihre Arbeit zu gewinnen und uns Anregungen, damit wir die Artikel in **Befund Diabetes** auf Ihr Informationsbedürfnis abstimmen können.

Idealerweise senden Sie uns Ihren Bericht oder Ihre Mitteilung als Word-Datei per E-Mail oder CD. Fotos, Bilder oder Abbildungen benötigen wir für eine optimale Druckqualität im Original oder digital in druckfähiger Auflösung (mind. 300 dpi). Nach Bearbeitung erfolgt umgehende Rücksendung.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Impressum

Herausgeber & Verlag:

GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 18898-0
Fax: 02202 18898-19
E-Mail: info@gfmk.de
www.gfmk.de

Produktion:

Holger F. Caspari (V.i.S.d.P.)
Claudia Laschinski
(Leitende Redakteurin)
Lisa Benz
Patricia Thivissen (Schriftführerin)

Anzeigenleitung:

Sabrina Tamoschus
Tel.: 02202 18898-12



Gestaltung:

Del Din Design, Siegburg
www.deldindesign.de

Druck:

Rasch Druckerei und Verlag
GmbH & Co. KG, Bramsche

Titelfoto:

iStock.com-RyanJLane

Befund Diabetes erscheint vierteljährlich. Nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Rechte dem Verlag vorbehalten. Der Verlag und die Redaktion übernehmen für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder. Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch wenn Artikel auszugsweise verwendet werden, bedarf es der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung. Nach erfolgter Zustimmung wird um Angabe der Quelle und Zusendung eines Belegexemplars gebeten. Die Inhalte der Anzeigen müssen nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

Wissenschaftlicher Beirat

Dr. med. Richard Daikeler

Diabetologen Baden Württemberg eG,
Sinsheim

Prof. Dr. med. Burkhard Göke

Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. med. Christoph Hasslacher

St. Josefskrankenhaus
Studienabteilung, Heidelberg

Dr. med. Werner Knisel

Klinik für Innere Medizin
Stadtspital Triemli, Zürich

Prof. Dr. phil. Bernhard Kulzer

Diabetes-Klinik Bad Mergentheim

Priv.-Doz. Dr. med. habil.

Rainer Lundershausen
Diabeteszentrum Erfurt

Prof. Dr. med. Michael Nauck

Universitätsklinikum St. Josef-Hospital
(Ruhr-Universität Bochum)

Prof. Dr. med. Andreas F. H. Pfeiffer

Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Abteilung für Endokrinologie, Stoffwechsel-
und Ernährungsmedizin

Prof. Dr. Kristian Rett

endokrinologikum München

Dr. med. Hans-Martin Reuter

Bundesverband niedergelassener
Diabetologen e. V., Jena

Prof. Dr. med. Ute Schäfer-Graf

Diabeteszentrum für Schwangere,
St. Joseph Krankenhaus, Berlin

Prof. Dr. med. Jochen Seißler

Medizinische Klinik und Poliklinik IV,
LMU München

Priv.-Doz. Dr. med. Erhard G. Siegel

St. Josefskrankenhaus, Heidelberg

Dr. med. Monika Toeller-Suchan

Diabetologin DDG, Düsseldorf

Prof. Dr. med. Anette-Gabriele Ziegler,

Institut für Diabetesforschung, München

Prof. Dr. med. Dan Ziegler

Deutsches Diabetes-Zentrum der
Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf

Befund Diabetes kostenfrei bestellen für Ihre Arztpraxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe



- Telefon: 02202 18898-0
- E-Mail: magazine@gfmk.de
- Internet: www.gfmk.de
- Post: GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach



Wir möchten *Befund Diabetes* (4 Ausgaben pro Jahr) kostenfrei zur Auslage in unserer Praxis/Klinik/SHG erhalten. Bitte senden Sie das Magazin an folgende Anschrift:

Information für Patienten

Wenn Sie dieses Magazin gerne regelmäßig lesen möchten, legen Sie dieses Formular in Ihrer Arztpraxis/Klinik oder SHG vor und bitten Sie um Bestellung. Unsere Informationsschriften sind bei Bestellung über Arztpraxen, Kliniken und Selbsthilfegruppen kostenfrei.

(Institution: Name der Arztpraxis/Klinik/SHG)



(Zusatz, z. B. Abteilung)

(Straße, Hausnummer)

(PLZ, Ort)

(Name des Ansprechpartners/der Ansprechpartnerin)

(Telefonnummer)

(Homepage)

Mit dieser Bestellung gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein. Es entstehen für Sie **keine** Kosten. I. d. R. werden jeweils ca. 50 Exemplare geliefert. Aufgrund der begrenzten Auflage kann eine Zuteilung nicht garantiert werden. Ergänzend zu unserem Magazin erscheinen in unserem Verlag in unregelmäßigen Abständen auch themenbezogene Ratgeberbroschüren, die Sie ebenfalls kostenfrei erhalten. Wenn Sie unsere Publikationen nicht mehr beziehen möchten, können Sie diese jederzeit schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail abbestellen. Bitte sehen Sie von unfrühen Rücksendungen ab.

Antwort

GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach