

1/2018

BEFUND DIABETES

Das österreichische Journal für Menschen mit Diabetes



**WAS TUN BEI
ÜBERGEWICHT?**

**FOLGEERKRANKUNGEN
VON DIABETES**

**INSULINTHERAPIE:
PUMPE ODER PEN?**

Ihr Exemplar
zum
Mitnehmen



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.: +49 2202 18898-0
Fax: +49 2202 18898-19
E-Mail: info@gfmk.at
www.gfmk.at

Produktion:

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

Anzeigenleitung:

Maren Jäger
Tel.: +49 2202 18898-24

Gestaltung:

Del Din Design, Siegburg
www.deldindesign.de

Druck:

Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, Bramsche

Titelfoto:

iStock.com-skynesher

Befund Diabetes erscheint halbjährlich. 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

Prof. Andrea Maria Hofbauer

MSc., MBA, Präsidentin des Verbandes der Diätologen Österreichs (VDÖ)

Univ.-Prof. Dr. med.

Alexandra Kautzky-Willer

Professorin für Gender-Medizin, Abt. für Endokrinologie & Stoffwechsel, KIM III, Medizinische Universitätsklinik Wien

Univ.-Prof. Dr. med.

Monika Lechleitner

Primaria der Internen Abteilung am LKH Hochzirl und Präsidentin der Österreichischen Adipositas Gesellschaft

Prim. Univ.-Prof. Dr. med.

Bernhard Ludvik

Präsident der Diabetes Initiative Österreich, Past-Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft

Univ.-Prof. Dr. med. Rudolf Prager

Primarius an der III. Medizinischen Abteilung des Krankenhauses Hietzing/Wien, Schwerpunkt Stoffwechselerkrankungen und Nephrologie

Barbara Semlitsch

MSc., 1. Vorsitzende des Verbandes der Österreichischen Diabetesberater (VÖD)

Ao. Univ.-Prof. Dr. med.

Thomas C. Wascher

Hanuschkrankenhaus, Wien

Prim. Univ.-Doz. Dr. med.

Raimund Weitgasser

Vorstand der Österreichischen Diabetes Gesellschaft

BEFUND DIABETES

Aus Medizin und Forschung

- 4** Diabetes und Schädigung von Blutgefäßen
- 5** Einfluss von Vitamin D
- 6** Was tun bei Übergewicht?
- 8** Stoffwechsellentgleisungen vermeiden
- 10** Insulintherapie: Pumpe oder Pen?

Kinder und Jugendliche

- 12** Immer mehr Kinder erkranken an Typ-1-Diabetes
- 12** Kinder mit Diabetes haben es schwer in Schule und Kindergarten
- 14** ÖDV-Angebote für Kinder und Jugendliche
- 15** Berufswahl mit Diabetes

Aus der Selbsthilfe und den Fachgesellschaften

- 16** Rauchen und Diabetes
- 18** ÖDG hat neues Führungsteam
- 18** Mit Big Data gegen Diabetes
- 19** Neuerungen der Aktiven Diabetiker Austria

Leben mit Diabetes

- 20** Folgeerkrankungen von Diabetes
- 23** Hautpflege im Sommer
- 25** Kinderwunsch bei Diabetes
- 27** Fußpflege bei Diabetes

Ernährung

- 29** Durch Ernährung Cholesterin senken
- 31** Mangelerscheinungen bei Diabetes
- 33** Richtige Ernährung – Reihenfolge wichtig?
- 34** Was bei Süßigkeiten beachtet werden muss

Service

- 35** Online-Ratgeber zu Diabetes & Co.
- 35** Wichtige Adressen
- 36** *Befund Diabetes* kostenfrei bestellen für Ihre Ordination, Ihr Spital oder Ihre Selbsthilfegruppe
- 2** *Befund Diabetes* mitgestalten/Impressum/Wissenschaftlicher Beirat



S. 20

Folgeerkrankungen
von Diabetes

Diabetes und Schädigung von Blutgefäßen

Diabetespatienten haben ein etwa dreifach höheres Risiko, eine tödliche Erkrankung der Herzkranzgefäße zu erleiden. Eine optimale Diabetestherapie sowie eine Änderung des Lebensstils können Abhilfe schaffen.

Dabei spielt nicht nur der Blutzucker eine Rolle, sondern auch Faktoren wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Rauchen. Das erläutern Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Harald Sourij und Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Dirk von Lewinski von der Medizinischen Universität Graz auf aktive-diabetiker.at. Etwa 30 % der Menschen mit Diabetes und längerer Diabetesdauer erleiden einen stummen Herzinfarkt, der sich erst im EKG zeigt und von den Betroffenen selbst nicht wahrgenommen wird. Das liegt auch an der Schädigung der Nerven durch den Diabetes, wodurch die Schmerzleitung vom Herzen zum Gehirn beschädigt ist.

Schädigung der Blutgefäße als Spätfolge

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen makrovaskulären Komplikationen, die die großen Blutgefäße betreffen, und mikrovaskulären Komplikationen, die die kleinen Blutgefäße betreffen. Beides sind Spätfolgen, die bei Diabetespatienten auftreten können. So kann es z. B. zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) kommen. Dadurch weisen Menschen mit Diabetes nicht nur ein erhöhtes Herzinfarktrisiko auf, sondern auch ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

Die Gefäßverkalkung entsteht durch eine Schädigung der Gefäßinnenwand, was das Auftreten von Fett- und Kalkablagerungen begünstigt. Diese fördern die Ablagerung von Fettpartikeln an der Gefäßwand. Zwar kommt es bei allen Menschen im Alterungsprozess zu diesem Vorgang; Diabetes, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Rauchen und Übergewicht erhöhen aber das Risiko. Denn der erhöhte Blutzucker bei Diabetes führt zu einer Fehlfunktion und Schädigung der Gefäßinnenwand. Das gilt besonders für Patienten mit Typ-2-Diabetes, bei denen häufig Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck auftreten.



Foto: iStock.com - cluifoto

Ablagerungen an den Gefäßwänden können die Schlagadern verstopfen und zu einem Herzinfarkt führen.

Regelmäßige Gefäßuntersuchungen sind wichtig

Gefäßerkrankungen bleiben häufig lange unbemerkt. Daher ist es wichtig, dass Menschen mit Diabetes regelmäßig Gefäßuntersuchungen vornehmen lassen. Dazu gehören neben Ultraschalluntersuchungen auch das Belastungs-EKG und die Kontrolle der Blutzuckereinstellung.

Das Fortschreiten der Arteriosklerose so gering wie möglich zu halten, gelingt mit einer guten Diabetestherapie und dem zusätzlichen Augenmerk auf Blutfettwerte und Bluthochdruck. Zudem können Betroffene selbst Abhilfe schaffen, denn eine Änderung des Lebensstils und eine gute Einstellung des Blutzuckers können vor Herzerkrankungen und Herzinfarkten schützen.

Auch Prof. Sourij und Prof. von Lewinski empfehlen als eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Herzerkrankungen das Einstellen des Rauchens sowie eine Ernährungsumstellung. Diese sollte arm an gesättigten Fettsäuren und ballaststoffreich sein. Ebenso sollten Betroffene sich regelmäßig bewegen, wenigstens für 30 Minuten fünf Mal pro Woche. Verengte Herzkranzgefäße und somit eine schlechte Versorgung mit Sauerstoff führen langfristig zum Absterben von Herzmuskelzellen und einer Pumpschwäche des Herzens. ▲

Insulintherapie: Pumpe oder Pen?

Menschen mit Diabetes Typ 1 oder einem fortgeschrittenen Diabetes Typ 2 müssen sich Insulin von außen zuführen – entweder mit einer Pumpe oder einem Pen. Welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Verabreichungsformen haben, sollte im Vorfeld abgeklärt werden.

Die Insulintherapie ist bei Menschen mit Typ-1-Diabetes lebensnotwendig, da der Körper Insulin nicht mehr produzieren kann. Bei Diabetes Typ 2 kann es auch notwendig werden, Insulin von außen zuzu-

Insulinpen

Der Insulinpen ähnelt optisch einem Stift und beinhaltet eine Insulinampulle sowie eine Vorrichtung zur Dosierung. Dabei wird das Insulin in das Unterhautfettgewebe am Bauch, Gesäß oder Oberschenkel injiziert. Die Nadel ist so dünn, dass der Einstich kaum zu spüren ist. Wichtig ist, die Nadel nach jeder Verwendung zu wechseln.

Die intensivierete Insulintherapie geht mit mehrmals täglichem Blutzuckermessen sowie dem Berechnen und Spritzen von Insulin einher. Beim Basalbedarf handelt es sich um den nahrungsunabhängigen Insulinbedarf des Körpers, der zwei- bis dreimal täglich zugeführt werden muss. Zusätzlich wird bei Bedarf, also beispielsweise vor dem Verzehr einer Mahlzeit, ein sog. Bolus – also eine kleine Menge kurz wirksames Insulin gespritzt.

Pumpentherapie

Bei dieser Therapieform wird der Körper mittels einer Insulinpumpe kontinuierlich mit Insulin versorgt. Ein weiterer Unterschied zur Therapie mit dem Pen ist, dass bei der Pumpe nur kurz wirkendes Insulin verwendet wird, damit wird sowohl der Grundbedarf als auch das Insulin bei Mahlzeiten abgedeckt. Dieses kann per Knopfdruck abgegeben werden. Die Pumpe muss ständig am Körper getragen werden. Zudem ist es nötig, den Insulinbedarf vorab individuell einzustellen und regelmäßig den Blutzucker zu kontrollieren.

Neben der Insulinpumpe mit Schlauch, die man z. B. am Gürtel tragen kann, gibt es auch eine Pumpe in Form eines

Der Insulinpen verdankt seinen Namen der Ähnlichkeit mit einem Füllfederhalter (englisch pen).

führen – v. a. bei einer längeren Krankheitsdauer, wenn die Insulinproduktion des Körpers schwach ist.

Es gibt unterschiedliche Arten von Insulin und verschiedene Formen der Verabreichung. Beides muss auf den jeweiligen Patienten und dessen Krankheitsbild abgestimmt sein und hängt u. a. von der Nahrungsmenge, dem Alter und der Lebensweise ab.

und Verantwortung ungelöst auf die unteren Hierarchieebenen abgewälzt. Viele Hilfeleistungen würden von Lehrkräften in einer rechtlichen Grauzone erbracht. „Die Pädagogen haben Angst davor, diabeteskranken Kindern Insulin verabreichen zu müssen, dabei geht es vielmehr darum, ihnen zu helfen, ihre Werte zu kontrollieren. In den meisten Fällen wissen Kinder dann meist ohnehin selbst, was sie tun müssen“, so Hopfinger.

Laut ÖDG fehlen auch Gesundheitsberufe in den Schulen, wie sie international empfohlen werden und wie sie in einigen Ländern bereits erfolgreich im Einsatz sind. Die ÖDG fordert, dass Unterstützungsleistungen durch Gesundheits- und Assistenzberufe für die Ausbildung von Kindern mit Diabetes Kindergärten und Schulen zur Verfügung gestellt werden. Dabei dürfen aber keine Extrakosten für die Eltern der Betroffenen anfallen. ▲

ÖDV-Angebote für Kinder und Jugendliche

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) bietet Kindern und Jugendlichen zahlreiche Angebote zur Schulung, Freizeitgestaltung und zur Unterstützung im Leben mit ihrer Krankheit.

Leider werden laut ÖDV Kinder und Jugendliche mit Diabetes von außerschulischen Aktivitäten immer noch ausgeschlossen. Lehrer und Erzieher würden sich der Aufgabe, Kinder mit Diabetes zu betreuen, nicht gewachsen fühlen. Daher bietet die ÖDV seit einigen Jahren Schulungsangebote, die mobile Beratung in Wien für Lehrer und Erzieher sowie die Diabetes-Nanny in Salzburg und Tirol zur Betreuung von Familien an.

Camps und Schulungen für Kinder und Jugendliche

Zudem versucht die ÖDV die nicht vorhandenen Rehabilitationsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche durch ein eigenes Angebot auszugleichen. So gibt es seit vielen Jahren Schulungs- und Erholungscamps, Skiwochen und Familienschulungen für betroffene Kinder, Jugendliche und deren Angehörige. Bei diesen Angeboten stehen strukturierte und altersgerechte Schulungen ebenso im Mittelpunkt wie Spiel, Spaß und Action. Und auch für Erwachsene, die an Diabetes



Foto: iStock.com – VesnaHoric

Alle Angebote finden Sie unter www.diabetes.or.at.

Typ 1 oder Typ 2 leiden, gibt es seitens ÖDV entsprechende Schulungs- und Informationsveranstaltungen.

Termine und Unterstützung für Betroffene

Für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren findet z. B. vom 8. bis 14. Juli ein Diabetes-Update in Obertauern statt. Vom 14. bis 28. Juli geht in St. Gilgen ein Kinder-Schulungs-Camp für Kids im Alter von sieben bis zwölf Jahren über die Bühne und vom 31. Mai bis 3. Juni organisiert die ÖDV in Lignano Diabetes-Ferien. Für Mitglieder des ÖDV sind viele Angebote entweder kostenlos oder vergünstigt. Sozial benachteiligte Familien können zudem für das Schulungs- und Erholungscamp und das Diabetes-Update für Jugendliche Förderungen beantragen. ▲

Berufswahl mit Diabetes

Dank moderner Therapien kann der Wunschberuf auch von Jugendlichen mit Diabetes mit hoher Wahrscheinlichkeit ausgeübt werden.

„A n und für sich gibt es für Jugendliche bei der Berufswahl keine Einschränkungen. Eigentlich“, sagt Ulrike Humpel, Diabetesberaterin für Kinder und Jugendliche und Vorstandsmitglied der Österreichischen Diabetikervereinigung (ÖDV). Mit „eigentlich“ meint Humpel, dass es tatsächlich den einen oder anderen Beruf gibt, der für Menschen mit Diabetes weniger gut geeignet ist. „Eine Karriere beim Bundesheer ist z. B. nicht möglich, ebenso wenig wie der Polizeidienst oder die Arbeit als Busfahrer, Lokfahrer oder Pilot“, erklärt Humpel.

Ungeeignete Berufe für Diabetespatienten

Ungeeignet sind auch Berufe aufgrund der Absturzgefahr im Falle einer Hypoglykämie wie Dachdecker oder Kaminkehrer, ebenso wie das Bedienen von Industriemaschinen. Humpel schränkt das aber ein, denn: „Es wird immer wieder Leute geben, die Angst haben, dass ein Mensch mit Diabetes auf einem Gerüst oder einem Dach herumsteigt. Es sind auch schon Leute bei solchen Berufen aufgrund ihrer Erkrankung abgelehnt worden. Aber wenn jemand seinen Diabetes im Griff hat, gut eingestellt ist und sich um die Krankheit kümmert, kann er meiner Meinung seinen Wunschberuf sehr wohl ausüben. Denn wenn man unbedingt will, dann geht es auch. Es gibt auch Extremsportler, Bergsteiger und Weltenbummler mit Diabetes, die sich von ihrer Erkrankung auch nicht abhalten haben lassen“, macht Humpel Jugendlichen auf Jobsuche Hoffnung.

Bewerbungsgespräch

Es ist rechtlich gesehen nicht notwendig, eine Diabeteserkrankung beim Bewerbungsgespräch zu erwähnen. Auch Ulrike Humpel rät davon ab, den Diabetes beim Bewerbungsgespräch zu erwähnen, außer man wird direkt

Diabetes kann im Beruf ein Risiko sein, wenn es während der Arbeit zu Stoffwechsellentgleisungen kommt.

darauf angesprochen. „Natürlich wäre es gut, wenn Kollegen davon wissen, aber man muss nicht gleich als Erstes alle über den Diabetes informieren. Denn Menschen, die gut auf ihren Diabetes eingestellt sind, sind genauso leistungsfähig wie jeder andere“, so Humpel. Das Gerücht, dass Diabetespatienten öfter krank sind und ausfallen, sei schlicht nicht wahr.

Jugendliche sollten sich laut Humpel einfach auf ihre Neigungen konzentrieren, und nicht auf den Diabetes. „Wenn man etwas wirklich tun will, dann wird es auch möglich sein und man wird immer einen Weg finden. Und wenn es nichts absolut Exotisches ist, dann kann bestimmt jeder Jugendliche auch seinen Wunschberuf ausführen, dabei helfen auch die modernen Therapien“, sagt Humpel. ▲

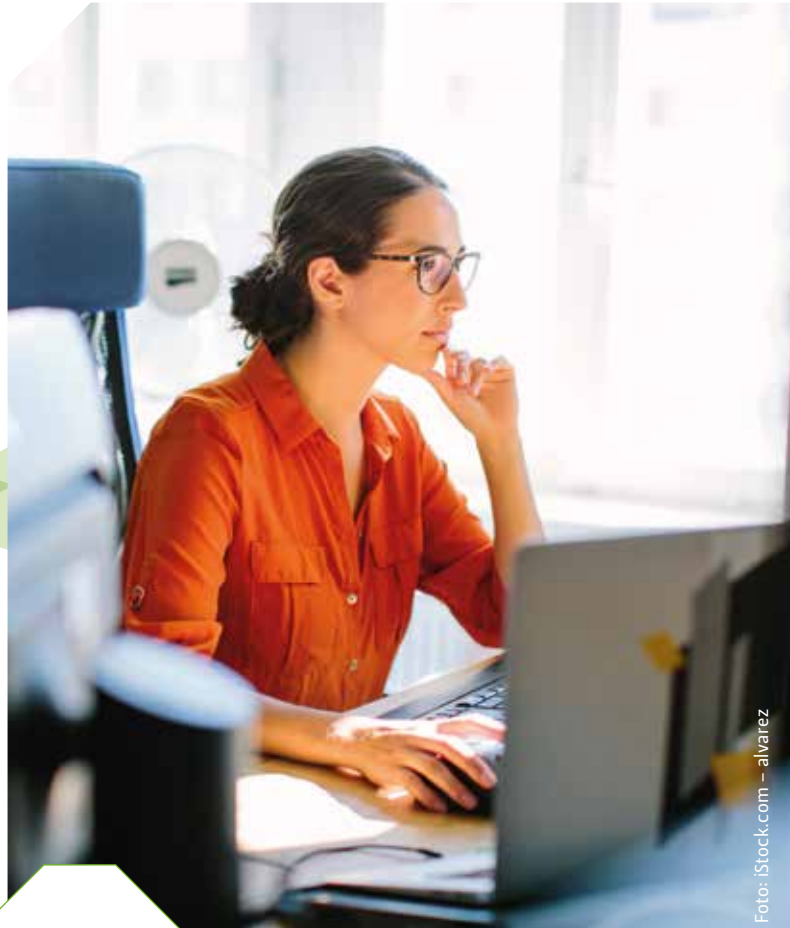


Foto: iStock.com – alvarez

Befund Diabetes kostenfrei bestellen für Ihre Ordination, Ihr Spital oder Ihre Selbsthilfegruppe



- **Telefon:** +49 2202 18898-0
- **E-Mail:** info@gfmk.at
- **Internet:** www.gfmk.at
- **Post:** GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
D-51467 Bergisch Gladbach



Wir möchten *Befund Diabetes* (2 Ausgaben pro Jahr) kostenfrei zur Auslage in unserer Ordination/SHG oder unserem Spital 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 Ordination/SHG oder Ihrem Spital vor und bitten Sie um Bestellung. Unsere Informationsschriften sind bei Bestellung über Ordinationen, Spitäler und Selbsthilfegruppen kostenfrei.

(Institution: Name von Ordination/Spital/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
D-51467 Bergisch Gladbach