Diabetes-Infobrief
SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Starke Leistung. Ganz persönlich.

Diabetische Retinopathie – vorsorgen mit dem regelmäßigen Augen-Check!

Lassen Sie sich mindestens einmal jährlich in die Augen schauen. Mit der regelmäßigen Vorsorge leisten Sie einen wichtigen Beitrag dafür, sich Ihr Sehvermögen auf Dauer zu bewahren. Denn der Besuch beim Augenarzt ist die beste Versicherung dafür, dass Auffälligkeiten am Auge rechtzeitig erkannt und behandelt werden können.

Das Auge – ein Frühwarnsystem. Die Augen sind das „Tor zur Welt" und der „Spiegel der Seele." Ein tiefer Blick in die Augen kann aber auch viel über unsere Gesundheit verraten. Ob Leber- oder Schilddrüsenerkrankung, Bluthochdruck oder Diabetes – so manche Krankheit kann der Arzt sprichwörtlich von den Augen ablesen. Und das oft lange, bevor sein Patient überhaupt etwas davon ahnt oder spürt. So hat der Arzt beispielsweise nirgendwo im Körper einen so unverstellten Blick auf die Blutgefäße wie am Auge. Durch die Pupille kann er die feinen Adern auf der Netzhaut am Augenhintergrund direkt betrachten und beurteilen.

Diabetes kann buchstäblich ins Auge gehen. Bei vielen Diabetikern kommt es im Krankheitsverlauf zu einer so genannten Retinopathie. Dies ist eine Erkrankung der Netzhaut (Retina), die auf eine Schädigung der kleinen Blutgefäße dort zurückgeht. Die angegriffenen Gefäße erweitern ▶

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

gut zu sehen, ist ein Stück Lebensqualität, das Sie ganz aktiv schützen können – mit dem jährliche Besuch beim Augenarzt. Er ist wie der TÜV für Ihr Auto: Die regelmäßige Vorsorge deckt Auffälligkeiten am Auge früh auf und ermöglicht ein rechtzeitiges Eingreifen – bevor es zu bleibenden Schäden kommt, die Ihr Augenlicht gefährden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2 Diabetische Retinopathie – vorsorgen mit dem regelmäßigen Augen-Check!

3 Schlanker werden – Wohltat für Ihre Gesundheit

4 Kurz berichtet

▶ sich und werden durchlässig. Die Folge sind kleine Blutungen, Aussackungen und Ablagerungen auf der Netzhaut. Sie können zu Einschränkungen des Sehvermögens bis hin zur Erblindung führen. Anfangs verläuft die diabetische Retinopathie, die in verschiedenen Formen auftritt (siehe Kasten), unauffällig. Erst im fortgeschrittenen Stadium werden betroffene Diabetiker durch Sehstörungen auf die Erkrankung aufmerksam. Sie erkennen dann Gegenstände oft nur noch verschwommen oder nehmen schwarze Punkte („Rußregen") wahr, die durch Einblutungen in den Glaskörper entstehen. Der Sehverlust entwickelt sich meist schleichend. Bei größeren Blutungen oder einer Netzhautablösung kann es aber auch plötzlich zu einer starken Beinträchtigung des Sehvermögens kommen.

Gefäßschutz ist Augenschutz. Die Netzhaut (Retina) am Augenhintergrund ist der Ort, wo Farben und Licht von außen auftreffen. Sinneszellen verarbeiten die optischen Reize und leiten sie über Nervenfasern ans Gehirn weiter, wo sie schließlich zu Bildern werden. Wie jedes Organ braucht das Auge eine gute Versorgung – nur wenn seine bildgebenden Strukturen ausreichend durchblutet sind, können sie die Umwelt ohne „Bildstörungen" darstellen. Eine wichtige Maßnahme zum Erhalt des Sehvermögens ist daher, die Blutgefäße gesund zu erhalten. Sie selbst können – mit Unterstützung Ihres Arztes – viel dazu beitragen, mögliche Risiken für Gefäßveränderungen in den Griff zu bekommen:

- **Blutzuckereinstellung ist das A&O.** Erhöhte Blutzuckerwerte greifen die winzigen Gefäße im Augen direkt an und sind der wichtigste Auslöser von Schäden an der Netzhaut. Behalten Sie deshalb Ihren Blutzucker unter Kontrolle – mit guten Werten lässt sich am besten erreichen, dass eine Retinopathie erst gar nicht entsteht bzw. nicht weiter fortschreitet.

Formen der diabetischen Retinopathie

- **Nicht-proliferative Retinopathie:** keine Gefäßneubildung; Veränderungen auf die Netzhaut beschränkt; Gefäßaussackungen, Blutungen, Wassereinlagerungen (Ödeme), Fett- und Eiweißablagerungen auf der Netzhaut
- **Proliferative Retinopathie:** Bildung krankhafter neuer Gefäße; Netzhaut und Glaskörper betroffen (bei Blutungen hier plötzliche, drastische Sehverschlechterung); im Spätstadium Gefahr der Netzhautablösung
- **Diabetische Makulopathie:** Schädigung der Makula (Punkt des schärfsten Sehens); Absterben der Sehzellen infolge mangelnder Blutversorgung; Verlust der Sehschärfe durch Ödeme und Fettablagerungen

- **Auf gute Blutdruckwerte achten.** Ein zu hoher Blutdruck zieht auf Dauer die Blutgefäße im gesamten Organismus in Mitleidenschaft – auch die der Augen. Die Behandlung eines bestehenden Bluthochdrucks ist daher unerlässlich.
- **Cholesterinspiegel im Blick behalten.** Auch Störungen im Fettstoffwechsel beeinträchtigen die Gefäßgesundheit. Eine fettbewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und bei Bedarf entsprechende Medikamente helfen, den Cholesterinspiegel und damit auch das Risiko für Augenschäden zu senken.
- **Besser rauchfrei leben.** Tabakrauch ist ein echter Gefäßkiller. Diabetiker sollten daher prinzipiell auf das Rauchen verzichten. Als Nichtraucher leben Sie nicht nur freier, sondern tun sich, Ihrer Gesundheit und insbesondere Ihren Gefäßen viel Gutes.

Regelmäßige Kontrolle schützt. Je früher die diabetische Netzhauterkrankung erkannt wird, desto besser sind die Aussichten, dass sie erfolgreich behandelt werden kann. Deshalb: Gehen Sie mindestens einmal jährlich zur Kontrolle beim Augenarzt – er wird im Rahmen der Vorsorge

- Ihre Sehschärfe bestimmen.
- im vorderen Teil des Auges nach Gefäßneubildungen in der Regenbogenhaut (= Iris), nach Hornhautveränderungen oder nach Linsentrübungen forschen.
- den Augenhintergrund – besonders die Netzhaut – auf Gefäßschäden, Blutungen und Ablagerungen untersuchen.

Keine Sorge: Die Untersuchungen tun nicht weh. Sie geben Ihnen jedoch die Sicherheit, dass Sie in Sachen Augen immer bestens versorgt sind.

Schlanker werden – Wohltat für Ihre Gesundheit

Der moderne Lebensstil ist zweifelsohne angenehm: Der Kühlschrank ist immer gut gefüllt, das Auto bringt uns zur Arbeit, im Beruf sitzen wir bequem am Schreibtisch. Wir sind längst nicht mehr die Jäger und Sammler, die sich bei der Nahrungssuche viel bewegten. Doch eines ist sicher: Wir brauchen die körperliche Aktivität, um Herz und Kreislauf gesund zu erhalten und einem sogenannten Metabolischen Syndrom vorzubeugen. Experten sprechen davon, wenn ein erhöhter Bauchumfang sowie ungünstige Werte für Blutdruck, Blutzucker und Blutfette zusammentreffen (siehe Kasten unten). Die gute Nachricht: Ein Metabolisches Syndrom lässt sich in den Griff zu bekommen. Wer auf einen gesunden Lebensstil achtet und vor allem sein Gewicht im Auge behält, tut schon sehr viel, um sich vor der Entwicklung und den Folgen eines Metabolischen Syndroms zu schützen.

Apfel oder Birne? Lange war unklar, was beim Metabolischen Syndrom Ursache, was Wirkung ist – alle beteiligten Faktoren hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Heute besteht die Ansicht, dass vor allem Fettgewebe, das sich um die Taille ansammelt („Apfeltyp"), der wichtigste Wegbereiter ist. Denn das tiefe Bauchfett, das die Eingeweide umgibt, nimmt aktiv am Stoffwechsel teil. Es bildet zahlreiche chemische Botenstoffe („Adipokine"), die im ganzen Körper wirken und Einfluss auf eine Reihe von Funktionen ausüben – z. B. das Immunsystem, den Blutdruck, die Blutgerinnung oder den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Ein kleiner Trost für alle, bei denen die Fettpölsterchen an Hüfte oder Oberschenkel sitzen („Birnentyp"): Sie dienen dem Körper vorwiegend nur als Reserve für magere Zeiten und als Isolierschicht gegen Kälte – Einfluss auf den Stoffwechsel nehmen sie dagegen kaum.

Besser messen als wiegen. Ob Körperfett krank macht, hängt also nicht nur von der Menge ab, sondern insbesondere davon, wo es sich befindet. Nicht jeder, der ein paar Kilo zuviel auf die Waage bringt, muss sich gleich Sorgen um seine Gesundheit machen. Ihr Augenmerk sollte Ihrer Taille gelten. Denn ein wachsender Umfang ist das einzige für Sie sichtbare Warnsignal für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms. Experten empfehlen Ihnen deshalb, regelmäßig Ihren Bauchumfang mit einem Maßband zu kontrollieren: Stellen Sie sich dazu – am besten unbekleidet und morgens vor dem Frühstück – vor einen Spiegel. Entspannen Sie Ihren Bauch und legen Sie das Maßband etwa auf Nabelhöhe um Ihre Taille herum.

Abnehmen als Therapie. Spätestens wenn Ihr Bauchumgang die empfohlenen Grenzwerte (siehe Kasten unten) überschreitet, sollten Sie aktiv werden. Suchen Sie bei nächster Gelegenheit das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt – damit er zur Sicherheit zusätzlich zur regel- ▶

Definition des metabolischen Syndroms nach IDF (International Diabetes Federation)

▪ **erhöhter Bauchumfang:**		▪ Männer ≥ 94 cm, Frauen ≥ 80 cm	**zusätzlich müssen zwei weitere der folgenden Faktoren vorliegen:**
*Body Mass Index	**oder**	▪ BMI* > 30 kg/m²	
▪ **erhöhte Triglyzeridwerte:**		▪ Triglyzeride > 150 mg/dl	
	oder	▪ eine bereits eingeleitete Behandlung zur Absenkung der Triglyzeride	
▪ **zu niedriges HDL-Cholesterin:**		▪ Männer < 40 mg/dl, Frauen < 50 mg/dl	
	oder	▪ eine bereits eingeleitete Behandlung zur Anhebung des HDL-Cholesterins	
▪ **Bluthochdruck:**		▪ systolisch/diastolisch > 130/85 mmHg	
	oder	▪ ein bereits behandelter Bluthochdruck (Hypertonie)	
▪ **erhöhte Nüchtern-Blutglukose:**		▪ $Blutzucker_{nüchtern}$ > 100 mg/dl	
	oder	▪ ein bereits diagnostizierter Typ 2-Diabetes	

▶ mäßigen Bestimmung Ihres Blutzuckers auch den Blutdruck und Ihre Blutfette überprüfen kann. Bei auffälligen Werten wird Ihr Arzt Ihnen zunächst dazu raten, abzunehmen. Denn wenn die Pfunde purzeln, normalisieren sich häufig zugleich auch Ihr Blutdruck und Ihr Cholesterinspiegel. Eine Gewichtsreduzierung hat aber noch einen zusätzlichen positiven Effekt: Mit jedem Kilo, das Sie verlieren, verbessert sich die Wirkung von Insulin an den Körperzellen – dies macht sich in niedrigeren Blutzuckerwerten und einer günstigeren Stoffwechseleinstellung bemerkbar. Schlanker werden lohnt sich also gleich mehrfach für Sie!

Gesund abnehmen – worauf es ankommt. Keine Sorge: Um sich in Sachen Gesundheit Gutes zu tun, müssen Sie keineswegs gertenschlank werden. Bereits ein Gewichtsabbau von 5 bis 10 Prozent – bei starkem Übergewicht von 15 Prozent – senkt Ihr Herz-Kreislauf-Risiko und die Gefahr diabetischer Spätfolgen deutlich. Um gesund und dauerhaft abzunehmen, braucht es keine Diät – achten Sie einfach auf genug Bewegung. Ob beim Sport oder bei der täglichen flotten Runde um den Block – der Körper verbraucht bei körperlicher Aktivität mehr Energie und greift dann bevorzugt auf die Fettpolster am Bauch zu. Unterstützen können Sie den Abnehm-Erfolg mit einer bewussten und fettarmen Ernährung: Reichlich Obst und Gemüse auf dem Teller machen satt und sorgen auf gesunde Weise dafür, dass Sie Ihren täglichen Kalorienbedarf nicht überschreiten.

Unterstützende Medikamente. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Bauchumfang um einige Zentimeter zu verringern, haben Sie meist schon einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung getan. Gegebenenfalls verordnet Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Medikamente, um z. B. einen erhöhten Blutdruck oder Cholesterinspiegel ausreichend zu senken. Nehmen Sie diese immer zuverlässig ein. Denn sie helfen, bei allen bestehenden Risikofaktoren möglichst normnahe Werte zu erzielen und die Gesundheitsrisiken des Metabolischen Syndroms erfolgreich einzudämmen.

Kurz berichtet

Diabetes TV – der Infokanal für Diabetiker. Einschalten und informieren heißt es auf dem Video-Portal des Deutschen Diabetikerbundes (DDB). Hier finden Sie fast 30 Kurzfilme, die Ratschläge zur Lebensführung, praktische Tipps zum Umgang mit Diabetes, aktuelle medizinische Trends und Patientengeschichten aufgreifen. Das innovative Informationsangebot bietet Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit, sich unterhaltsam, anschaulich und unabhängig von Ort und Zeit über die Zuckerkrankheit zu informieren:
▶ **www.diabetes-tv.info**

Gut vorbereitet zum Arzt. Wer öfter zum Arzt muss, kennt das Problem: In der Aufregung vergisst man schon einmal, eine wichtige Frage zu stellen. Ein „Spickzettel", den Sie zusammen mit Ihrem Therapie-Tagebuch mit in die Praxis nehmen, kann dann eine wertvolle Erinnerungsstütze sein. Hier notieren Sie sich schon zu Hause, was Sie wissen oder erklärt haben möchten. Anregungen für nützliche Fragen, die Sie zu einer individuellen Checkliste zusammenstellen und ausdrucken können, finden Sie hier:
▶ **www.patienten-universitaet.de** (→ „Aktuelle Tipps & Infos")

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus
0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis
Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber
SBK
80227 München

Redaktion
SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt
Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis
alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier