

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Umstieg auf Insulin: wann und für wen?

Die meisten Typ-2-Diabetiker bekommen ihre Krankheit mit Tabletten und einem gesunden Lebensstil gut in den Griff. Manchmal führt jedoch kein Weg an einer Insulintherapie vorbei. Es lohnt sich, mögliche Bedenken gegen den Umstieg zu überwinden – denn die Entscheidung für Insulin ist auch eine Entscheidung für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Türöffner für Glukose. Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das von bestimmten Zellen der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird. Es wirkt wie ein Schlüssel: Es öffnet die „verschlossenen“ Zellen, so dass sie Glukose aus dem Blut aufnehmen und verwerten können. Beim Typ-2-Diabetiker ist dieser Vorgang gestört. Zwar bildet der Körper meist noch genug Insulin – es wirkt an den Zellen aber nicht mehr richtig. Zum Glück gibt es heute verschiedene Medikamente, die eine solche Insulinresistenz ausgleichen können. Manchmal jedoch reichen diese Tabletten nicht aus, um den Blutzucker im Lot zu halten. Eine erfolgreiche Therapie ist dann trotzdem noch möglich – durch die Gabe von Insulin.

Wann Insulin? Es gibt keine verbindliche Regel, wann ein Typ-2-Diabetes „nur“ mit Tabletten oder mit Insulin behandelt werden sollte. Manche Patienten brauchen es gleich nach der Diagnose, andere erst Jahre danach oder auch nie. Bei der Entscheidung dafür oder dagegen spielen insbe- ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Probieren geht über Studieren – ein Rat, der auch dann gilt, wenn Diabetiker vor dem Umstieg von Tabletten auf Insulin stehen. Denn eine Insulintherapie verliert viel von ihrem Schrecken, sobald man sich daran gewöhnt hat. Die meisten Patienten, die den Wechsel gewagt haben, wissen: Das tägliche Spritzen ist gut für den Blutzucker und dazu leichter als gedacht.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Täglich spritzen? Alles Wichtige rund um die Behandlung mit Insulin **S. 1–2**

Esst mehr Ballaststoffe! Wie die Pflanzenfasern der Gesundheit gut tun **S. 3**

Parodontitis: Schutz lohnt sich! Kurz berichtet **S. 4**

Typ-2-Diabetes: Wann auf Insulin umstellen?

- wenn blutzuckersenkende Tabletten und eine gesunde Lebensweise keine ausreichende Stoffwechseleinstellung (mehr) ermöglichen
- wenn es im Verlauf der Erkrankung zu einem Versagen der Bauchspeicheldrüse kommt und sich dadurch ein Insulinmangel entwickelt

Vorübergehend z. B.

- vor operativen Eingriffen
- bei Schwangerschaftsdiabetes



Für jeden die richtige Therapie. Heute ist es möglich, die Insulinbehandlung individuell an Ihre Lebenssituation anzupassen. Ein sanfter Einstieg – wie z. B. im Fall von Peter R. – kann die sogenannte Kombinationstherapie sein: Zu den gewohnten Medikamenten kommen dabei nur eine oder wenige Insulininjektionen täglich hinzu, etwa zu den Mahlzeiten oder abends vor dem Zubettgehen. Ob Sie auf eine unkomplizierte Therapie Wert legen oder Ihnen eher Ihre Flexibilität im Alltag wichtig ist – Ihr Arzt berät Sie ausführlich zu den möglichen Therapieschemata und hilft Ihnen dabei, das für Sie beste zu finden. Wenn Sie bisher noch nicht in fachärztlicher Betreuung waren, überweist er Sie zudem an einen Diabetologen. Mit ihm als Spezialisten können Sie alle Fragen als „Insulin-Neuling“ klären.

Regelmäßig zur Kontrolle. Experten empfehlen jedem Diabetiker, in regelmäßigen Abständen den Langzeitblutzucker (HbA1c), Blutdruck, Nieren, Augen und Füße kontrollieren zu lassen. Daran ändert sich auch nach der Umstellung auf Insulin nichts. Allerdings wird Ihr Arzt bei jedem Termin zusätzlich die Injektionsstelle und Ihre Spritztechnik überprüfen – damit Sie die Garantie haben, dass Ihr Insulin sicher und optimal wirkt.

Schulungen: Dazulernen in eigener Sache

Als insulinpflichtiger Diabetiker können und sollten Sie an speziellen Schulungen teilnehmen. Denn hier erfahren Sie alles Wichtige rund um Ihre Erkrankung und die Insulintherapie und können das Erlernte unter Anleitung in der Praxis ausprobieren. Fragen Sie Ihren Arzt nach dieser guten und für Sie kostenlosen Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern bzw. aufzufrischen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und im täglichen Umgang mit Insulin sicher zu werden. Er kann Ihnen Einrichtungen und Ärzte nennen, die qualifizierte Diabetes-Schulungen in Ihrer Nähe anbieten.

► sondere die Stoffwechselsituation, aber auch Folge- und Begleiterkrankungen sowie das Alter des Patienten eine Rolle. Generell gilt: Je schlechter der Blutzuckerspiegel und je jünger der Patient, desto eher ist eine Insulintherapie angeraten. Durch einen frühzeitigen Umstieg haben Diabetiker, bei denen andere Behandlungsoptionen nicht oder nicht mehr anschlagen, gute Chancen auf normale Werte – die beste Voraussetzung dafür, lange gesund zu bleiben und gut mit der Erkrankung zu leben.

Keine Angst vor dem Wechsel. Für Peter R. (69) war es keine echte Überraschung, als sein Arzt das Thema Insulin ansprach. Schon längere Zeit merkte er selbst, dass sein Blutzucker trotz der Tabletten, die er seit Jahren einnahm, immer häufiger Kapriolen schlug. „Die Aussicht, ab sofort täglich spritzen zu müssen, war alles andere als angenehm“, gesteht er ganz offen. Aber jetzt, 6 Monate nach dem Umstieg, bereut er den Schritt nicht – weil viele seiner Sorgen sich im Nachhinein als unbegründet erwiesen:

- **Spritzen ist schwierig?** Wer erst einmal mit der Handhabung seines Insulinpens vertraut ist, merkt bald: Die täglichen Injektionen lassen sich mit etwas Übung nahezu schmerzfrei und diskret durchführen. Fast alle Patienten verlieren die Scheu vor dem Spritzen sehr schnell.
- **Insulin macht „unfrei“?** Es stimmt: Insulinabhängige Diabetiker müssen gewisse Regeln einhalten und sich bei der Therapie meist an ein bestimmtes Schema halten. Aber die Einschränkungen bei der Tagesplanung sind häufig geringer als befürchtet. Im Gegenteil: Viele Patienten fühlen sich durch ihre besseren Blutzuckerwerte fitter und unternehmungslustiger als vorher.
- **Insulin verursacht Unterzucker?** Dieses Risiko besteht, lässt sich jedoch minimieren. Wer gelernt hat, die Insulindosis richtig zu berechnen, seinen Blutzucker regelmäßig kontrolliert und die Warnsignale kennt, kann einen plötzlichen Blutzuckerabfall vermeiden und im Ernstfall mit einfachen Maßnahmen in den Griff bekommen.

Ein Hoch auf die Ballaststoffe!

Lecker und dabei auch noch ausgewogen essen – leichter gesagt als getan, denken Sie? Weit gefehlt, sagen Ernährungsexperten. Es gibt offenbar ein ganz simples Rezept, um mit jedem Bissen der eigenen Gesundheit auf die Sprünge zu helfen. Der Rat lautet: Bringen Sie mehr Ballaststoffe auf den Tisch – und das am besten täglich!

Eine lange unterschätzte Zutat. Der Körper scheidet sie zu einem Großteil zwar wieder unverdaut aus. Trotzdem sind Ballaststoffe alles andere als unnützes Beiwerk der täglichen Kost. Heute weiß man, dass die Pflanzenfasern im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben erfüllen. Sie regen die Verdauung an, halten die Darmflora im Gleichgewicht, binden Schadstoffe, wirken Entzündungen entgegen und beeinflussen z. B. die Blutfette und den Blutdruck günstig.

- **Natürliche Gesundheitswächter.** Wenn es um die Vorbeugung von Krankheiten geht, scheinen Ballaststoffe wahre Multitalente zu sein. So belegte 2018 die bislang wohl größte Studie zu diesem Thema: Wer täglich reichlich davon zu sich nimmt, senkt sein Risiko für Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen und Darmkrebs – und das im Schnitt um satte 15 bis 30 %.
- **Natürliche Schlankmacher.** Ballaststoffe „verdünnen“ quasi den Energiegehalt von Lebensmitteln – je höher der Anteil an Pflanzenfasern ist, desto weniger Fett und Zucker enthalten sie in der Regel pro Portion. Man kann sich also satt essen und zugleich Kalorien einsparen – um sein Gewicht zu halten oder einige Kilos loszuwerden.
- **Natürliche Blutzuckerbremse.** Ballaststoffe im Essen bewirken zudem, dass der Blutzucker nach einer Mahlzeit nicht auf Höhenflug geht. Denn sie verzögern im Dünndarm die Spaltung von Kohlenhydraten zu Glukose, die dann langsamer und gleichmäßiger ins Blut übertritt. Dies schützt die Gefäße vor gefährlichen Blutzuckerspitzen und hält obendrein Heißhungerattacken in Schach.



Bitte mehr davon! Obwohl inzwischen klar ist, wie gesund Ballaststoffe sind, ist bei ihrem Verzehr hierzulande noch viel Luft nach oben. Durchschnittlich bringt es jeder Deutsche am Tag auf knapp über 20 g. Die empfehlenswerte Menge liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedoch bei 30 g am Tag, besser noch 40 g. Das Gute: Es ist gar nicht so schwer, diese „magische Marke“ zu erreichen. Schon einfache Tipps helfen, die Tagesration an Ballaststoffen deutlich zu erhöhen (s. Kasten unten).

Umstieg Schritt für Schritt. Wer sie bislang nur wenig und selten auf seinem Teller hatte, sollte die Menge an Ballaststoffen nicht zu plötzlich steigern. Denn manche der unverdaulichen Nahrungsbestandteile werden im Dickdarm durch Bakterien unter Bildung von Gasen zersetzt. Dies kann anfänglich – bis sich die Verdauung umgestellt und an die neue Kost gewöhnt hat – zu unangenehmen Blähungen und Völlegefühl führen. Wichtig ist auch, dass Sie „Pflanzliches“ immer sorgfältig kauen und viel dazu trinken. Denn Ballaststoffe müssen quellen, damit sie ihre positiven Wirkungen im Körper voll entfalten können.

Mehr Ballaststoffe – so geht’s

Vorfahrt für Vollkorn. Getreide ist die Hauptquelle für Ballaststoffe – das meiste davon steckt in der Schale. Deshalb: Wählen Sie bei Brot, Nudeln, Reis oder Mehl zum Backen die Vollkornvariante, die mit samt der wertvollen „Verpackung“ daherkommt.

5 am Tag. Früchte und Gemüse bringen nicht nur Farbe ins Essen, sondern auch Vitamine, Mineralien und reichlich Ballaststoffe. Optimal sind täglich ca. 650 g davon – 2 Handvoll Obst und 3 Portionen Gemüse (mehr unter ► www.5amtag.de).

Gezielt anreichern. Wahre „Ballaststoff-Bomben“ sind neben Kleie vor allem Nüsse, Kerne und Ölsaaten (Leinsamen, Sesam, Mohn etc.). Sie passen z. B. perfekt zum Frühstücksmüsli mit frischen Beeren bzw. bringen zusätzlichen Pepp in den bunten Salat.

Öfter mal Hülsenfrüchte. Bereichern Sie Ihre Ernährung mit Erbsen, Bohnen, Linsen bzw. exotischeren Varianten wie Kichererbsen. Ob als Suppe, Eintopf, Hauptgericht, Salat oder als Beilage zu Fleisch und Fisch – Hülsenfrüchte sind eine vielseitige Zutat, die gesund und obendrein schmackhaft ist.

Mehr Infos und weitere Tipps finden Sie z. B. in dem Infoblatt „Ballaststoffe“ der DGE. Sie können es sich hier kostenlos herunterladen:

► www.dge-medienervice.de/ballaststoffe.html

So bleiben Zahnfleisch und Zähne gesund

Was hat Diabetes mit den Zähnen zu tun? Mehr als Sie vielleicht vermuten. Die Zuckerkrankheit erhöht einerseits das Risiko für chronische Entzündungen am Zahnfleisch. Zum anderen erschwert eine solche Parodontitis die Blutzuckereinstellung – ein Teufelskreis, den Sie durchbrechen können und sollten.



Schutz lohnt sich. Ein schönes Lächeln und kraftvoll zubeißen zu können – allein dies sind gute Gründe, gegen eine Parodontitis aktiv zu werden. Aber nicht nur: Ist das Zahnfleisch gesund, profitiert der ganze Körper. So sinkt z. B. nachweislich das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder sogar gewisse Krebsarten. Bei Diabetikern verbessern sich außerdem häufig auch Blutzuckerwerte, wenn in ihren Mund alles im Lot ist.

Der Parodontitis Kontra geben. Das A & O, um Ihr Zahnfleisch vor Entzündungen zu schützen, ist ein optimal eingestellter Blutzuckerspiegel – in Kombination mit einer sorgfältigen Pflege. Zum täglichen Vorsorgeprogramm gehört, Zähne und Zunge mindestens zweimal am Tag mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen und regelmäßig auch Zwischenraumbürsten bzw. Zahnseide zu benutzen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach speziellen Spülungen, die das Wachstum von Bakterien im Mund zusätzlich bremsen können. Vereinbaren Sie zudem zweimal im Jahr einen Kontrolltermin bei ihm. Wenn er weiß, dass Sie Diabetiker sind, wird er Ihr Zahnfleisch besonders sorgfältig im Blick behalten. Denn Entzündungen, die früh erkannt werden, lassen sich mit guten Erfolgschancen behandeln. Mehr zur Vorbeugung und Therapie lesen Sie z. B. in der Broschüre „Parodontitis“, die Sie hier kostenlos herunterladen oder bestellen können:

► www.kzbv.de (→ Service → Infomaterialien → Patienteninformationen)

Kurz berichtet:

SBK-Balancetage: gesunde Erholung. Eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und etwas für sich und seine Gesundheit zu tun – dabei unterstützt Sie die SBK gerne. Wie wäre es z. B., den nächsten Urlaub damit zu verbinden, den Rücken zu stärken, sich wohltuende Bewegung zu verschaffen oder aktive Entspannung zu lernen? Bei den Balancetagen der SBK schöpfen Sie unter professioneller Anleitung neue Kraft und stärken Ihr Wohlbefinden. Wir haben für Sie dafür attraktive Partnerhotels im schönen Süden Deutschlands ausgewählt und bezuschussen Ihren Aufenthalt dort. Mehr zu diesem Angebot und wie Sie buchen, erfahren Sie hier:

► sbk.org/gesundheitsreisen-und-balancetage

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Diabetes-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/diabetes

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

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. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
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 Eric Thevenet/SBK;

Gedruckt auf EnviroTop, einem
zertifizierten Recyclingpapier