Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 10

Artikel: Zuckerschrecken
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078758

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zuckerschrecken

Wer Diabetes hat, muss viel Disziplin besitzen. Disziplin, um regelmässig den Blutzuckerspiegel zu messen und Medikamente einzunehmen, aber auch, um sich zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. «Diabetes-Management» nennt sich der Umgang mit der Krankheit.

Altersdiabetes – das war einmal. Zumindest der Name der im Laufe des Lebens erworbenen Zuckerkrankheit entspricht nicht mehr dem Stand der Wissenschaft und wird nicht mehr verwendet. Heute spricht man vom Typ-2-Diabetes. Als eine Krankheit des späteren Erwachsenenalters, die auf ungenügender Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse und schlechter Wirksamkeit des Insulins beruht und 90 Prozent aller Diabetes-Patienten betrifft, ist sie aber keineswegs verschwunden, sondern weltweit im Zunehmen begriffen. Dank neuen Medikamenten schnellen zudem die durch Diabetes verursachten Kosten überproportional in die Höhe.

«Diabetes vom Typ 2 wird meistens bei Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre oder Personen mittleren Alters diagnostiziert», bestätigt Alexander Spillmann, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Spital Muri AG. «Ab dem vierzigsten Altersjahr steigt die Häufigkeit von Diabetes steil an und gipfelt zwischen 75 und 84 Jahren, bei den Männern mit einer Häufigkeit von 16 Prozent, bei den Frauen dieser Altersklasse sind 12 Prozent betroffen.»

Da sich Typ-2-Diabetes schleichend entwickelt, bemerken Betroffene nur in sehr schweren Fällen, dass sie krank sind. Im Durchschnitt dauert es laut Experten sieben Jahre, bis die Krankheit entdeckt wird – eine lange Zeit, während der Folgeschäden an Nerven, Augen oder Nieren oft schon vorangeschritten sind. Meistens wird die Diagnose im Rahmen eines Check-ups gestellt oder vom Arzt gezielt gesucht, wenn jemand Risikofaktoren wie Bewegungsmangel und Übergewicht aufweist. Auch familiäre Veranlagung für die Zuckerkrankheit gilt als Risikofaktor, vielfach ist es aber der ungesunde Lebensstil, der den Diabetes zum Ausbruch bringt.

Das A und O für Diagnose, richtige Therapie und Basis des «Diabetes-Managements» stellt nach wie vor der Stich in den Finger zur Ermittlung des Blutzuckerspiegels im Tagesverlauf dar (siehe Box). Zwar ermöglichen moderne Geräte sanfteres Stechen oder Messen mittels Sensor sogar ohne Stich. Die gemessenen Daten helfen bei der besseren Übersicht und Kommunikation mit Fachpersonen. Die Messung durchführen müssen Patientinnen und Patienten aber selbst. «Wer mit einem einfachen Handy umgehen kann, kann auch selber Blutzucker messen», sagt Alexander Spillmann. Falls Probleme mit der Motorik, mit der Sehkraft oder der Hirnleistung bestehen, braucht es die Hilfe von Angehörigen oder Betreuungspersonen.

Bild: plainpicture/Anja Bäcker

Der Umgang mit Diabetes ist kein Kinderspiel. Aber dank der neuen Forschung auch keine Hexerei mehr.

Sobald dem Arzt zuverlässige Daten bezüglich des Blutzuckerspiegels vorliegen, kann er die benötigten Medikamente zur Blutzuckersenkung individuell einstellen. Nicht zu hoch, nicht zu tief und immer unter Berücksichtigung anderer Erkrankungen lautet das Ziel der Medikation. Während bei jüngeren Patienten eher Idealwerte angestrebt wer-

den, wird der Blutzucker bei den älteren Patientinnen und Patienten weniger aggressiv gesenkt. Der Grund dafür: Ein Blutzuckerwert im unteren Normbereich birgt schneller das Risiko einer Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Solche Hypoglykämien werden im Alter oft nicht richtig wahrgenommen. Herzrhythmusstörungen und Schwindel mit Sturzrisiko sowie Spitaleinweisungen sind die mögliche Folge. Umgekehrt führen erhöhte Zuckerwerte zu vermehrter Wasserausscheidung sowie nächtlichem Harndrang mit Sturzgefahr im Dunkeln, Infektionsanfälligkeit und schlecht heilenden Wunden.

In leichten Fällen der Zuckerkrankheit genügt die Therapie mit Tabletten. Eine Anpassung der Lebensgewohnheiten mit Gewichtskontrolle und körperlicher Aktivität ist unumgänglich, auch wenn viele Betroffene dies gerne vernachlässigen, weil ihr Blutzuckerspiegel dank der Medikamente ja im Normbereich liegt. Das Blutfett, das Cholesterin, muss ebenso im Auge behalten und eventuell mittels Tabletten reguliert werden. Allerdings sei man bei betagten Menschen oft etwas grosszügiger bei den Werten und setze die cholesterinsenkenden Mittel besonders vorsichtig ein. Trotz diesen Massnahmen wird die Zufuhr von Insulin im Laufe der Jahre nicht selten nötig. Wann dies so weit ist, hängt mit dem natürlichen Verlauf des Diabetes zusammen. «Wer übergewichtig ist, wenig Bewegung hat und sich stark zuckerhaltig ernährt, braucht schneller Insulin», fasst Alexander Spillmann zusammen.

Gewichtsabnahme, bewusste Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität gelten neben der medikamentösen Therapie als Grundpfeiler in der Behandlung von Diabetes, weil dieser Krankheitstyp ausgeprägt auf Änderungen des Lifestyles reagiert.

Mehr Bewegung, weniger Kilos und gesünderes Essen, so lautet die Formel im Management von Diabetes-Typ-2. Für ältere Menschen ist genügend Eiweiss wichtig, in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten. Ausserdem Vitamine und Ballaststoffe aus frischen Lebensmitteln und eine ausreichende Trinkmenge. «Eine gewisse Menge Zucker ist zulässig», sagt der Mediziner. Bei grösserem Bedarf an Süssem empfiehlt er stattdessen kalorienarme Süssstoffe. Für immer aufs Dessert verzichten müsse aber kein betagter Diabetes-Patient, dem vor allem süsse Speisen schmecken.

Auch genaues Abzählen gegessener Kohlenhydrate sei im fortgeschrittenen Alter übertrieben, genauso wie der Konsum spezieller Diabetiker-Produkte. Vor einigen Jahren verkündete die Eidgenössische Ernährungskommission EEK, dass Diabetiker im Rahmen ihres Menüplans alles zu sich nehmen könnten und keine speziellen Lebensmittel bräuchten.

Regelmässige, moderate Bewegung wie Spazieren, Schwimmen oder Krafttraining dient nicht nur der Gewichtskontrolle, sondern steht in direktem Zusammenhang mit dem Stoffwechsel. Diabetes-Facharzt Alexander Spillmann: «Je mehr Muskeln bewegt werden, umso besser ist die Wirkung des körpereigenen Insulins und damit die Aufnahme von Glukose in die Zellen.» Bei den Typ-2-Patienten, bei denen meistens noch Insulin vorhanden ist, kann sich der Stoffwechsel durch körperliche Aktivität so weit verbessern, dass keine Insulinabgabe notwendig wird.

Die Faustregel für das Bewegungssoll lautet: Dreimal wöchentlich während mindestens einer halben Stunde so, dass man ausser Atem gerät. Wenn andere Erkrankungen und orthopädische Probleme die Bewegungsfreude trüben, müssen individuelle Bewegungsformen gefunden werden, etwa im Sitzen mit leichten Gewichten oder im Wasser, wo der Auftrieb die Gelenke entlastet. Eine kompetente Diabetesberatung hilft dabei, das beste Management für sich zu finden.

Martina Novak

Management by Pieks

Die regelmässige Überwachung der Blutzuckerhöhe (Glucose) als Ergebnis des Wechselspiels von Bewegung, Nahrungsaufnahme und Medikamentenabgabe bildet die Grundlage für eine möglichst hochstehende Lebensqualität. Mit handlichen Messgeräten, vor allem jenen der neusten Generation, lässt sich der Blutzuckerspiegel sehr schnell und weitgehend zuverlässig bestimmen und für weitere Auswertungen speichern. Eine Sonderform des Hämoglobins, das HbA1c, zeigt den mittleren Blutzucker der vergangenen zwei bis drei Monate an und wird deswegen auch das «Blutzuckergedächtnis» genannt. Der HbA1c-Wert ist massgebend für die Langzeiteinstellung des Blutzuckers unter Berücksichtigung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

➜ www.diabetesschweiz.ch
➜ www.mein-blutzucker.ch

Inserat

FUSSSOHLEN-KISSEN

FUSSSOHLENSCHMERZEN, SCHWIELEN

Das sich unter dem Vorderfuss befindende Fusspolster verteilt Druck. Mit zunehmendem Alter wird dieses abgenützt und verursacht Schmerzen, ein brennendes Gefühl und Schwielen. Die Epitact® Fusssohlenkissen mit dem Epithelium 26®, welches das natürliche Fusspolster ersetzt, sind in der Maschine waschbar, über längere Zeit tragbar und werden diskret in Ihren gewohnten Schuhen getragen.

EPITHELIUM 26® PATENTIERTES SILIKONGEL

WASCHBAR UND WIEDERVERWENDBAR

Fusssohlenkissen: 1 paar
S (36-38) Code : 3443732 M (39-41) Code : 3443749
L (42-45) Code : 3443755

SCHUTZ BEI HALLUX VALGUS

Wenn Ihr Ballenzeh nicht mehr beweglich ist, entscheiden Sie sich für den Schutz bei Hallux Valgus. Dieser patentierte Schutz integriert ein Schutzpad aus Epithelium 26®, das Druck und Reibung einschränkt.
Dieser Schutz ist in der Maschine waschbar und kann über mehrere Monate hinweg täglich getragen werden (12 Monate durchschnittlich). Fein und diskret ist er in verschiedenen Grössen verfügbar und passt sich allen Schuhen an.

Hallux Valgus Schutz : 1 Stück
S (< 24 cm*) Code: 3443850 M (24-27 cm*) Code: 3443867
L (> 27 cm*) Code: 3444246
*Fussumfang über den Hallux hinweg messen.

HÜHNERAUGEN

Mit der nur 1mm dünnen Epithelium™ Schicht schützen die Digitubes® Zehen und lindern den Schmerz.
Dieser waschbare und wiederverwendbare Schutz hilft Hühneraugen zum Verschwinden zu bringen, sofern er während mindestens einem Monat getragen wird.

Digitubes® : 1 x 10 cm zum Zuschneiden
S (Ø 22mm) Code: 3446653
M (Ø25mm) Code: 3446682
L (Ø 33mm) Code: 3446707

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und spezialisierten Verkaufsstellen.
Vertrieb: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch
TP013U-AL