

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Mit einer guten Blutzuckereinstellung Begleit- und Folgeerkrankungen bei Diabetes vorbeugen

6. Mai 2024 - Ein unzureichend eingestellter Diabetes und Blutzuckerwerte, die sich außerhalb des individuellen Zielkorridors bewegen, können langfristig zu verschiedenen Folge- und Begleiterkrankungen führen. Leider erreichen fast ein Drittel der Betroffenen ihre Zielwerte nicht. Besonders können zum Beispiel die Füße in Folge einer Neuropathie oder die Augen in Folge einer Retinopathie betroffen sein. Häufig kommt es zu leichten Nervenschäden, die zu eher leichten Symptomen wie Kribbeln oder einem pelzigen Gefühl im Fußbereich führen können. Jedoch sind etwa 10 bis 15 Prozent der Menschen mit Diabetes von Folgeschäden nicht betroffen, wie Prof. Matthias Blüher, Leipzig, einer der Gäste im Diabetes-Dialog betont. Im Zuge der letzten Sendung zum Diabetes-Management in der Winterzeit wurden zahlreiche Fragen zur Hautpflege und zu Begleit- und Folgeerkrankungen gestellt. Daher widmete sich der erste Diabetes-Dialog 2024 genau diesen Themen mit praktischen Tipps und Tricks für den Alltag. Mit Antworten und Einblicken aus der Praxis – unsere Gäste im interaktiven Live-Stream: Prof. Matthias Blüher, Diabetologe aus Leipzig und Yvonne Häusler, Diabetesberaterin und Mitglied im Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD) aus Berlin.

Gutes Selbstmanagement und regelmäßige Kontrollen – wichtige Bausteine im Umgang mit Diabetes

Prof. Blüher wies auf die Risikofaktoren hin, denn oftmals wird eine Blutzuckererhöhung erst durch eine Infektion festgestellt „Chronische Entzündungen, z.B. der Zähne, aber auch erhöhte LDL-Cholesterinwerte begünstigen die Entwicklung von Begleiterkrankungen. Die Wechselwirkungen zwischen Entzündung, Infektion und schlechter Blutzuckereinstellung sind bekannt. Wir empfehlen Diabetikerinnen und Diabetikern, aber selbstverständlich auch allen Menschen, als Basis für eine gute Gesundheit eine gesunde und ausgewogene Ernährung, moderate Bewegung und ein gutes Stressmanagement. Nehmen Sie Ihre Vorsorgeuntersuchungen wahr.“ Der Diabetologe betonte aber auch, dass Menschen mit Diabetes keine Angst haben müssen, eine Vielzahl von Folgeerkrankungen zu entwickeln. Eines der Hauptziele in der Behandlung von Menschen mit Diabetes ist laut Blüher die Prävention von Begleit- und Folgeerkrankungen. Dabei ist vor allem die Erreichung der individuellen Langzeitblutzuckerwerte entscheidend. Blüher erläutert, dass „wissenschaftliche Daten klar belegen, dass ein möglichst geringer Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) unter 7 Prozent das beste Mittel ist, um Folgeschäden zu reduzieren.“ Yvonne Häusler rät in ihren Beratungsgesprächen immer zu einer offenen Kommunikation – nicht nur in der Behandlung in der diabetologischen oder hausärztlichen Praxis, sondern auch bei anderen Fachgruppen sowie privat. Ein sensibles Thema, das ihr besonders am Herzen liegt, sind die möglichen Auswirkungen des Diabetes auf die Sexualität: „Patientinnen und Patienten sollten keine Scheu haben, dieses Thema anzusprechen.“

Praktische Tipps für den Alltag mit Diabetes

Den regelmäßigen Besuch in einer augenärztlichen Praxis, bei der Fußpflege oder in der Diabetesberatung – es gibt viele Möglichkeiten für Menschen mit Diabetes, frühzeitig mit Fachpersonal Folge- und Begleiterkrankungen zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Viele Informationen rund um das Thema Vorsorge und alltagstaugliche Tipps im Umgang mit den Folgen von Diabetes – das alles gab es im Diabetes-Dialog im März. Die Veranstaltung zum Nachschauen jetzt unter www.gesuender-unter-7.de.

Bereits im Juni geht die Live-Stream-Reihe in die nächste Runde. Ein passendes Thema, das an die Informationen aus diesem Diabetes-Dialog anschließt: Cholesterin. Diabetes und ein erhöhter Cholesterinspiegel gehen oft Hand in Hand und Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder Mensch sollte seinen Cholesterinwert kennen! Mit einer spannenden Diskussion rund um dieses Thema geht es am 14. Juni um 16.30 Uhr – dem Tag des Cholesterins – mit Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet weiter. Einschalten und live dabei sein, beim Cholesterin-Dialog!

Quelle:

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH - Frankfurt, 26.04.2024

[+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++](#)