



Pressebericht Typ 2-Seminar vom 16. März 2012

Diabetes-Akademie eröffnet Tagungssaison 2012

Am vergangenen Samstag startete die Diabetes-Akademie Bad Mergentheim mit ihrem Fortbildungsprogramm 2012. Die Auftaktveranstaltung war das Typ 2-Diabetes Seminar, bei dem vorwiegend Menschen mit dem sogenannten Altersdiabetes, der leider auch viele jüngere betrifft, teilgenommen hatten. In seinem Übersichtsreferat zeigte Prof. Thomas Haak, Chefarzt der Diabetesklinik und Leiter der Tagung, dass der Typ 2-Diabetes einer multimodalen Therapie bedarf. Damit meinte er, dass die Behandlung nicht nur auf die Senkung des Blutzuckers abzielen darf, sondern dass gleichzeitig auch der Blutdruck und die Blutfette behandelt werden müssen. Behandelt man nämlich nur den Blutzucker, ist die Gefahr von Folgeschäden am Herz-Kreislaufsystem deutlich höher, als wenn man auch den Blutdruck unter 140/90 mmHg senkt und das Cholesterin sowie die Triglyzeride behandelt.

Fakten und Mythen

Mit Fakten und Mythen in der Ernährungstherapie räumte die Diabetes- und Ernährungsberaterin Joana Ludwig aus dem Diabetes-Zentrum Mergentheim auf. Als Mythos erwiesen sich die Aussagen, „Diabetes kommt von zu viel Süßem“ und „Kohlenhydrate soll man nur abends essen“. „Wann man die Kohlenhydrate isst, ist völlig gleichgültig“, erläuterte Joana Ludwig. Es kommt darauf an, dass es sich um komplexe Kohlenhydrate handeln sollte, also beispielsweise keine Weißmehlprodukte. Vor allem kommt es auf die Menge der Kohlenhydrate an. Wer sein Gewicht halten oder verringern will, darf nicht mehr Energie aufnehmen als er verbraucht. Ein weiterer Mythos ist, dass Diabetiker kein Zucker essen dürfen - das ist völlig falsch. Diabetiker dürfen bis zu 50g (etwa 5 Esslöffel) pro Tag essen, ohne dass dies der Gesundheit schadet. Da jedoch viele Nahrungsmittel bereits Zucker enthalten, sollte man natürlich schauen, an welchen Stellen sich der Zucker gegen Süßstoffe austauschen lässt. Ein weiterer Mythos ist auch, dass Diabetiker keine Trauben essen dürfen, weil sie Traubenzucker enthalten. Dies ist völlig falsch, jedoch kommt es auf die Menge an. In großen Mengen sind gerade in Trauben oder Bananen eben sehr viele fruchteigene Zucker enthalten, was dann doch den Blutzucker erheblich ansteigen lässt. Der wichtigste Mythos ist wohl, dass „Light-Produkte“ immer gesund sind und man davon unbegrenzt essen kann.

Zwar enthalten Nahrungsmittel in einer Light-Version mindestens 30 % weniger Kalorien als herkömmliche Produkte, wer jedoch Light-Diät-Chips beispielsweise zu sich nimmt, der isst erhebliche Fettmengen, so dass man sie nicht unbegrenzt essen darf.

Herzschwäche bei Diabetikern häufig

Aus den SLK-Kliniken am Plattenwald war der Chefarzt der Kardiologie und Angiologie Prof. Thomas Dengler an diesem Vormittag an die Diabetes-Akademie gekommen. Er klärte, bei vollbesetztem Hörsaal in der Diabetes-Akademie, die Teilnehmer über das wichtige Thema Herzschwäche auf. Wer eine Herzschwäche hat, hat ein höheres Risiko zu sterben, als wenn er an Krebs erkrankt ist, führte Prof. Dengler zum Erstaunen der Zuhörer aus. Die Ursachen für eine Herzschwäche sind vielfältig. Ein überstandener Herzinfarkt, ein Bluthochdruck, Erkrankungen des Herzmuskels selbst, sowie der Herzklappen oder Rhythmusstörungen können Ursachen für eine Herzschwäche sein. Die Patienten bemerken dies in der Regel an Atemnot bereits bei geringer Belastung, an Wassereinlagerungen in den Beinen, an der Unfähigkeit sich im Bett nachts flach hinzulegen oder dem häufigen Wasserlassen in der Nacht. Wer so etwas verspürt, sollte unbedingt seinen Hausarzt aufsuchen und mit ihm die weitere Therapie besprechen. Nur wer seine Herzschwäche konsequent behandelt und regelmäßig den Hausarzt oder den Kardiologen aufsucht, hat eine Chance sein Leben wirklich zu verlängern, erläuterte Prof. Dengler. Zu den wichtigsten Säulen von Medikamenten, die das Leben der Patienten verlängern, gehören die sogenannten Beta-Blocker (Säule 1), ACE-Hemmer/AT1-Blocker (Säule 2) sowie das Medikament Spironolacton (Säule 3). Wenn Menschen mit Herzschwäche nur eins dieser drei Medikamententypen bekommen, haben sie eine Todesrate von 25 % in einem Jahr, bekommen sie zwei der Medikamente so sinkt die Todesrate bereits auf 15 % und wer alle drei Medikamente der jeweiligen Säulen bekommt, hat eine Todesrate von nur 7 % pro Jahr. Leider erhalten nur die Hälfte aller Patienten auch alle drei Medikamente. Hier ist es wichtig, dass der Hausarzt, der Facharzt aber auch der Patient an die sorgfältige Therapieausführung denkt.

Wenn die Seele trauert

Depressionen sind weit verbreitet, doch nicht jede grundlose Traurigkeit ist eine Depression, erläuterte Berthold Maier, Psychologe am Diabetes-Zentrum Mergentheim. Es gibt auch Stimmungsschwankungen, die man als depressive Verstimmung, Trauerarbeit oder Befindlichkeitsstörung bezeichnen kann, z. B. bei negativen Erlebnissen im Beruf und Alltag. Von einer Depression spricht man, wenn die depressionstypischen Symptome länger als 14 Tage anhalten. Es entwickelt sich dann eine sogenannte Abwärtsspirale aus fehlendem

Antrieb, Schwierigkeiten das Leben umzusetzen, Interesseverlust, Verlust der Freude am Leben sowie Verlust des persönlichen und beruflichen Umfeldes. Da eine Depression oft verschwiegen wird, weil man es peinlich findet, werden nur 12 % aller Menschen mit einer Depression richtig behandelt. Dabei sind die Behandlungsmöglichkeiten vielversprechend. Zum einen gibt es die Behandlung beim Psychologen oder beim Psychiater im Sinne einer Verhaltenstherapie, oder der Einsatz von gut verträglichen Medikamenten. Diese Medikamente sind heute erfreulicherweise nebenwirkungsarm und auch keinesfalls suchterzeugend. Es lohnt sich also seine Depression gezielt anzugehen, empfahl der Referent.

Am Nachmittag hatten die Teilnehmer die Möglichkeit in Workshops ihre Fragen und persönlichen Erlebnisse mit den Referenten zu besprechen und sich untereinander auszutauschen. Somit war die Veranstaltung am Wochenende ein gelungener Auftakt an der Diabetes-Akademie. Die nächste Veranstaltung der Diabetes-Akademie findet am 7. März 2012 statt. Weitere Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der Diabetes-Akademie, Frau Sandra Jessberger, Tel. 07931 8015, diabetes.akademie@diabeteszentrum.de.

Multimordale Therapie des Diabetes mellitus
Folgende Therapieziele sollten erreicht werden:
Blutzucker, HbA1c unter 6,5 % (individuell ggf. höher)
Blutdruck unter 149/90 mmHg
LDL-Cholesterin unter 100 mg/dl
HDL-Cholesterin über 40 mg/dl
Triglyzeride unter 150 mg/dl