**Diabetes mellitus Typ 2**

**Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechselentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern**

**Aktualisiert am 01.09.2021**

* **WAS IST TYP-2-DIABETES?**
* [**URSACHEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-2-ursachen.html)
* [**SYMPTOME**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-3-symptome.html)
* [**DIAGNOSE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-4-diagnose.html)
* [**FOLGEKRANKHEITEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-5-folgekrankheiten.html)
* [**THERAPIE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-6-therapie.html)
* [**ALLTAG MIT TYP-2-DIABETES**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639-mehrseiter-7-alltag-mit-typ-zwei-diabetes.html)

**Was ist Typ-2-Diabetes?**

Der Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselkrankheit. Kennzeichnend für die Erkrankung ist ein erhöhter [Zuckerspiegel](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/blutzucker/blutzucker-das-ist-bei-diabetes-wichtig-810333.html) im Blut. Der Grund dafür ist in der Regel eine Kombination aus erblicher Veranlagung, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel, die in der Folge zu einer [Insulinresistenz](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/lexikon/insulinresistenz-809433.html) führen. Insulinresistenz bedeutet, dass die Körperzellen schlechter auf das Hormon Insulin ansprechen. Insulin hat die Aufgabe, Zucker ([Glukose](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/laborwerte-blutzucker-glukose-811757.html)) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, die ihn als Energiequelle benötigen. Bei einer Insulinresistenz gelingt das nur unzureichend. Der Zucker staut sich deshalb im Blut an.

**Hemmungslos "Diabetes"**

Bei der Behandlung sind einerseits vom Arzt verschriebene [Medikamente](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/diabetes/medikamente-gegen-typ-2-diabetes-809099.html) wichtig, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Gleichzeitig kommt dem Patienten eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil – vor allem mit gesunder Ernährung, Abnehmen und viel Bewegung – lässt sich die Stoffwechsellage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen eines Diabetes verhindern.

**Warum ist Typ-2-Diabetes gefährlich?**

Erhöhte Blutzuckerwerte verursachen oft lange Zeit keine Beschwerden. Im Körperinneren schädigen sie aber langfristig die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche Organe. Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein [Herzinfarkt](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/folgeerkrankungen/volkskrankheit-herzinfarkt-810397.html) sind typische Komplikationen eines Typ-2-Diabetes.

**Diabetes mellitus Typ 2 – häufige Fragen**

Oft bestehen zum Zeitpunkt der Diagnose bei Typ-2-Diabetes bereits erste Schäden, da die Krankheit erst nach Jahren entdeckt wird. Deshalb sind [regelmäßige Routineuntersuchungen](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/diabetes/insulin/wichtige-untersuchungen-bei-diabetes-815501.html) beim Arzt wichtig, um mögliche Folgeerkrankungen früh zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern.

Die wichtigsten Folgekrankheiten sind Herzinfarkt, Schlaganfall, [Nierenschwäche](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/folgeerkrankungen/nephropathie-nierenschaden-bei-diabetes-809963.html), [Netzhautschäden](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/folgeerkrankungen/die-diabetische-retinopathie-808755.html), [Nervenstörungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/folgeerkrankungen/diabetische-neuropathie-810385.html) sowie Durchblutungsstörungen der Beine und Füße bis hin zum sogenannten [diabetischen Fußsyndrom](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/folgeerkrankungen/diabetischer-fuss-809791.html), das schlimmstenfalls zur Amputation führen kann. Diese Erkrankungen entwickeln sich meist schleichend über einen längeren Zeitraum hinweg.

**Was bei Typ-2-Diabetes im Körper passiert**

**Kein Diabetes**

Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her. Es gelangt ins Blut und dockt an den Insulin-Rezeptor in der Zellwand an. Der Rezeptor öffnet für den Zucker das Tor zur Zelle. Der Zucker gelangt in die Zelle und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

**Typ-2-Diabetes**

Die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse stellen anfangs noch Insulin her. Aber der Rezeptor reagiert nicht (Insulinresistenz). Das Tor der Zelle bleibt zu. Der Zucker bleibt im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt.

**Wie häufig ist Typ-2-Diabetes?**

Verlässliche Daten zur Häufigkeit in Deutschland gibt es nicht, da Diabetes keine meldepflichtige Krankheit ist. Vermutlich leben bundesweit derzeit mindestens 7,5 Millionen Menschen mit einem Diabetes, der mit Medikamenten behandelt wird – der überwiegende Anteil (etwa 95 Prozent) hat Typ-2-Diabetes. Dazu kommt vermutlich eine Dunkelziffer von bis zu zwei Millionen Menschen, die Diabetes haben, aber nichts davon wissen. Jeden Tag erhalten in Deutschland rund 1.300 Menschen die Diagnose Typ-2-Diabetes neu.

**Tritt Typ-2-Diabetes nur im Alter auf?**

In der Vergangenheit wurde der Typ-2-Diabetes gerne auch als "[Alterszucker](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/lexikon/altersdiabetes-810031.html)" bezeichnet. Tatsächlich erkranken in erster Linie ältere Menschen daran. Allerdings leiden zunehmend auch jüngere Menschen an Typ-2-Diabetes. Grund dafür ist, dass immer mehr Menschen schon in jungen Jahren stark übergewichtig sind und sich nur wenig bewegen. Immer häufiger stellen Ärzte die Krankheit auch bei Kindern und Jugendlichen fest. In den USA haben etwa ein Viertel der Jugendlichen Diabetes oder eine Vorstufe davon. Die Bezeichnung "Alterszucker" ist also längst nicht mehr korrekt.

**Kann man Typ-2-Diabetes durch Abnehmen heilen?**

Ein Typ-2-Diabetes kann durch eine [Gewichtsabnahme](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/abnehmen/abnehmen-mit-typ-2-diabetes-808735.html) bei vielen Menschen zum Verschwinden gebracht werden. Das zeigt [die britische DiRECT-Studie](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)33102-1/fulltext), die im Jahr 2017 veröffentlicht wurde: Fast die Hälfte der Teilnehmer konnte durch eine stark kalorienreduzierte Diät mit anschließender Ernährungsberatung innerhalb eines Jahres ihren Diabetes zurückzudrängen. Bei denjenigen, die es geschafft hatten, 15 Kilo abzuspecken, lag die Erfolgsquote sogar bei 86 Prozent. Von Dauer ist dieser Effekt aber nur, wenn man die gesunde Lebensweise beibehält. Fallen die Betroffenen in alte Gewohnheiten zurück, kommt auch der Diabetes wieder.

**Unterschied zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes**

Dem Typ-2-Diabetes liegt eine Insulinresistenz zugrunde. Das bedeutet, dass die Körperzellen immer weniger auf Insulin ansprechen, bis sie schließlich unempfindlich – resistent – werden. Das Hormon kann den Zucker dann nicht mehr in die Zellen schleusen. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel an. Zur Behandlung reichen zu Beginn meist Abnehmen, Sport und Tabletten aus. Im Verlauf der Erkrankung wird häufig eine Insulinbehandlung nötig.

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Das Abwehrsystem des Körpers zerstört die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Das führt zu einem Insulinmangel. Warum es zu der Autoimmunreaktion bei Typ-1-Diabetes kommt, ist noch nicht geklärt. Wer Typ-1-Diabetes hat, muss von Anfang an Insulin spritzen, um seinen Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Oft entsteht die Krankheit schon im Kindes- und Jugendalter.

Neben Typ-1- und Typ-2-Diabetes gibt es eine Reihe weiterer Diabetesformen, die jedoch sehr selten sind.

**Beratender Experte**

**Professor Dr. med. Dr. h. c. Diethelm Tschöpe** ist Arzt für Innere Medizin, Endokrinologe, Diabetologe DDG, Gastroenterologe und Gesundheitsökonom und leitet als Klinikdirektor den Bereich Diabetologie/Endokrinologie im Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen. Er lehrt an der Ruhr-Universität in Bochum und ist Vorsitzender der Stiftung "Der herzkranke Diabetiker" in der Deutschen Diabetes-Stiftung.

**Wichtiger Hinweis:**

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Experten ist leider nicht möglich.