Diabetes mellitus Typ 2

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut zu hoch.

Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Wenn man nichts dagegen macht, kann es auch schon bald zu Problemen im Stoffwechsel kommen.

Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten kann das verhindern.

Aktualisiert am 1. September 2021.

- Was ist Typ-2-Diabetes?

- Warum kommt es zu Typ-2-Diabetes?

- Was sind die Symptome von Typ-2-Diabetes?

- Wie bekommt man die Diagnose?

- Was kann man tun?

- Was passiert in der täglichen Behandlung von Typ-2-Diabetes?

Was ist Typ-2-Diabetes?

Der Typ-2-Diabetes ist eine chronische Krankheit.

Der Zucker im Blut ist zu hoch.

Das ist der Grund für die Krankheit.

Es gibt mehrere Gründe dafür.

Zum Beispiel:

- man hat es von der Familie

- man ist nicht gesund und ernährt sich schlecht

- man bewegt sich zu wenig.

Das alles führt dazu, dass die Zellen von Insulin nicht mehr gut funktionieren.

Insulin soll den Zucker aus dem Blut in die Zellen bringen.

Wenn das nicht funktioniert, bleibt der Zucker im Blut.

Man kann nicht mehr aufhören zu sagen Diabetes.

Wenn Sie Diabetes haben, können verschiedene Dinge wichtig sein.

Ein wichtiger Punkt ist die Behandlung mit Medikamenten.

Das ist von Ihrem Arzt bestimmt.

Aber Sie sind auch wichtig.

Sie müssen ein neues Leben führen.

Das bedeutet:

Essen Sie gesund und bleiben Sie schlank.

Machen Sie viel Sport.

So können Sie Ihre Stoffwechselprobleme besser machen.

So können Sie auch gefährliche Langzeitfolgen vermeiden.

Warum ist Typ-2-Diabetes gefährlich?

Die Blutzuckerwerte sind zu hoch und schaden deshalb langfristig dem Körper.

Man spürt das oft nicht.

Das gilt besonders für den Typ-2-Diabetes.

Das ist eine Erkrankung, bei der die Blutzuckerwerte zu hoch sind.

Typische Folgen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein Herzinfarkt.

Diabetes mellitus Typ 2 - häufige Fragen

Bei Typ-2-Diabetes können schon Schäden vorhanden sein.

Die Krankheit wird oft erst nach Jahren entdeckt.

Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zum Arzt zu gehen.

So können Sie früh erkennen, ob es Folgeerkrankungen gibt.

Und Sie können dann dagegen arbeiten.

Die wichtigsten Folgekrankheiten sind:

- Herzinfarkt

- Schlaganfall

- Nierenschwäche

- Schäden an der Netzhaut

- Störungen der Nerven

- Probleme mit der Durchblutung der Beine und Füße.

Diese Erkrankungen nennt man auch diabetisches Fußsyndrom.

Diese Erkrankung kann schlimmstenfalls zur Amputation führen.

Diese Krankheiten entwickeln sich meist langsam über einen langen Zeitraum.

Bei Typ-2-Diabetes passiert etwas im Körper.

Kein Diabetes

Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her. Das Insulin kommt ins Blut.

Dann kommt das Insulin an den Insulin-Rezeptor in der Zellwand.

Der Rezeptor öffnet das Tor für Zucker.

Der Zucker kommt in die Zelle und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

Typ-2-Diabetes

Die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse machen zuerst noch Insulin.

Aber das Insulin reagiert nicht mehr richtig.

Das Tor der Zelle bleibt zu und der Zucker bleibt im Blut.

Der Zuckerwert im Blut steigt.

Wie häufig ist Typ-2-Diabetes?

Es gibt nicht genau Daten über Diabetes in Deutschland.

Diabetes ist keine Krankheit, über die man melden muss.

Vielleicht leben in Deutschland 7,5 Millionen Menschen mit Diabetes.

95 Prozent von ihnen haben Typ-2-Diabetes und werden mit Medikamenten behandelt.

Vielleicht leben noch 2 Millionen Menschen mit Diabetes und wissen es nicht.

Jeden Tag bekommen in Deutschland 1300 Menschen die Diagnose Typ-2-Diabetes.

Tritt Typ-2-Diabetes nur im Alter auf?

In der Vergangenheit wurde der Typ-2-Diabetes oft auch als "Alterszucker" bezeichnet.

Tatsächlich erkranken vor allem ältere Menschen daran. Aber auch immer mehr junge Menschen leiden an Typ-2-Diabetes.

Die Menschen werden immer dicker und bewegen sich zu wenig.

Ärzte finden die Krankheit immer öfter auch bei Kindern und Jugendlichen.

In den USA haben etwa ein Viertel der Jugendlichen Diabetes oder eine Vorstufe davon.

Die Bezeichnung "Alterszucker" ist also schon lange nicht mehr richtig.

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

Ein Typ-2-Diabetes kann durch eine Gewichtsabnahme bei vielen Menschen verschwinden.

Das zeigt die Studie DiRECT.

Die Studie wurde im Jahr 2017 veröffentlicht.

Fast die Hälfte der Teilnehmer konnte durch eine Diät mit weniger Kalorien ihren Diabetes zurückdrängen.

Wenn die Menschen 15 Kilo abgenommen haben, war es 86 Prozent der Fälle möglich.

Das ist aber nur möglich, wenn man weiter gesund lebt.

Wenn die Menschen wieder zu alten Gewohnheiten zurückkommen, kommt auch der Diabetes wieder.

Es gibt 2 Arten von Diabetes. Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes.

Die Unterschiede sind:

Typ-2-Diabetes hat mit einer Insulinresistenz zu tun.

Das bedeutet, die Körperzellen reagieren immer weniger auf Insulin.

Sie werden dann unempfindlich.

Das Hormon kann den Zucker dann nicht mehr in die Zellen schicken.

Der Zucker im Blut wird dann höher.

Zur Behandlung reichen zu Anfang meist Abnehmen, Sport und Tabletten.

Im Verlauf der Erkrankung wird oft eine Insulinbehandlung nötig.

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Das Abwehrsystem des Körpers zerstört die Zellen, die Insulin produzieren.

Das passiert in der Bauchspeicheldrüse.

Dadurch bekommt man zu wenig Insulin.

Warum das passiert, ist noch nicht ganz klar.

Wer Typ-1-Diabetes hat, muss von Anfang an Insulin spritzen.

So kann man den Zucker im Blut kontrollieren.

Die Krankheit kann schon im Kindesalter oder Jugend beginnen.

Es gibt 2 Haupttypen von Diabetes.

Aber es gibt auch viele andere Diabetesarten.

Die anderen Formen sind sehr selten.