Diabetes mellitus Typ 2

Krankheitsbild

Definition

Der Typ-2-Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die mit erhöhten Blutzuckerwerten einhergeht. Umgangssprachlich wird der Typ-2-Diabetes auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet, jedoch erkranken auch immer mehr junge Menschen und Kinder daran.

Symptome

Die Erkrankung beginnt meist schleichend über Jahre, häufig ohne Krankheitsanzeichen. Nicht selten erfolgt die Diagnose durch einen Zufall bei Routineuntersuchungen oder aufgrund von Folgeerkrankungen. Mögliche Anzeichen eines Typ-2-Diabetes sind bspw. vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen, Sehstörungen, allgemeine Leistungsminderung, Schwächegefühl.

Ursachen

Neben der erblichen Veranlagung sind vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel für die Entstehung des Typ-2-Diabetes verantwortlich. Aber auch eine ungesunde Ernährung und Rauchen kann den Ausbruch der Erkrankung fördern.

Diagnose

Die Diagnose Diabetes erfolgt über das Blut (Blutabnahme über die Vene, Blutzuckerbestimmung im Blutplasma). Blutzuckerwerte am Morgen nüchtern von ≥ 126 mg/dl (7,0 mmol/L) oder zu einer beliebigen Tageszeit von ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/L) deuten auf einen Diabetes hin. Gleiches gilt für einen HbA1c von 6,5 % (48 mmol/mol) oder höher. Ein Diabetes wird dann diagnostiziert, wenn in einer zweiten Messung erneut erhöhte Werte auftreten.

Therapie

Die Behandlung des Typ-2-Diabetes besteht aus den Therapiebausteinen Ernährungsumstellung, ggf. Gewichtsreduktion, Steigerung der körperlichen Aktivität, Blutglukoseselbstmessung, Tabakentwöhnung und ggf. einer medikamentösen Therapie.

Gewichtsreduktion

Eine Gewichtsreduktion von 5-10 % vom Ausgangsgewicht kann bereits eine deutliche Verbesserung der Blutzuckerwerte herbeiführen, jedoch kann nicht allen Menschen mit Typ-2-Diabetes pauschal eine Gewichtsabnahme empfohlen werden. Im höheren Lebensalter kann z. B. durch die Gewichtsabnahme das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen steigen und auch ein Abbau von Muskelmasse zur Leistungsminderung führen. Legen Sie daher zu Beginn Ihre Therapieziele mit Ihrem behandelnden Arzt fest.
Auswahl der Diät für die Gewichtsabnahme: Verschiedene Ernährungsmuster haben sich etabliert: Low-Carb-Diät, Low-Fat-Diät, kalorienreduzierte Mischkost, Mahlzeitenersatz durch Trinknahrung (Formula-Diät), intermittierendes Fasten, (z. B. 16:8, 5:2) etc.. **Da es keine Diät gibt, mit der deutlich bessere Erfolge erzielt werden können, soll eine Ernährungsform gewählt werden, die im persönlichen Alltag am besten umsetzbar ist**.

Eiweißbedarf während der Gewichtsreduktion: Dieser kann über einen Zeitraum von bis zu 12 Monaten auf ein Viertel bis ein Drittel der Gesamtenergiezufuhr erhöht werden.

Körperliche Aktivität

Die Steigerung körperlicher Bewegung verbessert nicht nur die Blutzuckerwerte, sondern hilft auch dabei, das Körpergewicht zu reduzieren. Bereits ein schneller Spaziergang nach einer Mahlzeit kann zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckerwerte nach der Mahlzeit führen.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Typ-2-Diabetes basieren auf der Grundlage der Ernährungsempfehlungen für die Allgemeinbevölkerung "**Gut essen und trinken, die DGE-Empfehlungen"**. **Ein Blick in die aktuellen Empfehlungen lohnt sich. Hier erhalten Sie viele wertvolle Tipps zur Lebensmittelauswahl sowie Mengenenpfehlungen.**Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hat diese Empfehlungen geringfügig an das Krankheitsbild angepasst**.**

Abweichende Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Typ-2-Diabetes:

- **Ernährungsmuster:** Mediterrane, vegetarische oder vegane Ernährungweisen werden empfohlen.
- **Eiweißbedarf:** Die DDG empfiehlt eine geringfügig höhere tägliche Eiweißmenge (10-25 Energie% für Menschen unter 60 Jahren und mit guter Nierenfunktion, sowie 15-25 Energie% für Menschen über 60 Jahren und mit guter Nierenfunktion). Bei eingeschränkter Nierenfunktion wird eine Eiweißmenge von 0,8 g Eiweiß pro KG Körpergewicht empfohlen.
- **Auswahl der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel:** Die Auswahl von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index (GI ≤ 55) oder einer niedrigen glykämischen Last kann sich positv auf den Blutzuckerverlauf auswirken (daher z. B. bevorzugt Vollkornbrot mit ganzen Körnern wählen)
- **Obst und Gemüse:** Wählen Sie mehr Gemüse statt Obst (z. B. mindestens 3 Portionen Gemüse à 110 g und maximal 2 Portionen Obst à 110 g), da Obst mehr Zucker und Kalorien enthält. Meiden Sie möglichst große Obst- und stärkereiche Gemüseportionen (wie z. B. Mais und Kartoffeln). Alle Obstsorten sind erlaubt.
- **Getränke**: Meiden Sie Zucker- sowie fruktosegesüßte Getränke. Am besten Wasser trinken! Ausnahme: Bei einer der Hypoglykämie sind z. B. Säfte und Limonaden notwendig und geeignet!
- **Süßstoffe:** Sind unter Einhaltung der Höchstmengen laut DDG gesundheitlich unbedenklich, ein gelegentlicher Einsatz in Maßen kann laut DDG sinnvoll sein.
- **Vollkornprodukte:** Wählen Sie möglichst wenig verarbeitete Vollkornprodukte mit einem hohem Anteil an ganzen Körnern, das lässt den Blutzucker deutlich langsamer ansteigen.
- **Menschen mit einer Insulintherapie**: Die DDG empfiehlt, kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Obst, Brot und Backwaren, Beilagen wie Reis/Nudeln, Kartoffeln etc.) mithilfe der Kohlenhydratberechnung und KE-Faktoren bei der Insulindosierung zu berücksichtigen.
- **Alkohol:** Beim Genuss größerer Alkoholmengen steigt das Risiko für schwere Unterzuckerungen v. a. in der Nacht. Alkohol ist daher nur in geringen, risikoarmen Mengen mit einer guten Diabeteseinstellung vereinbar. Eine gute Schulung ist hier besonders wichtig!

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer **DEBInet-Rezeptdatenbank** finden Sie zahlreiche ballaststoffreiche Rezepte. Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im Premium-Bereich, bei einer zertifizierten Ernährungsfachkraft oder einem Ernährungsmediziner DAEM/DGEM.

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Diabetes mellitus, https://www.ernaehrung.de/tipps/diabetes/.
- Schwarz T et al.: Definition, Klassifikation, Diagnostik und Differenzialdiagnostik des Diabetes mellitus: Update 2024, Diabetologie und Stoffwechsel 2024, 19 S125-S137 I 2024 Thieme.
- Skurk T et al.: Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus, Diabetologie und Stoffwechsel 2024; 19 S251-S269 I 2024 Thieme.