

Vortrag "Diabetes" vom 12.03.2014

9. Referat aus der Vortragsreihe von Stiftung Sanavita und forum 60 plus

Frau Anja Kokel, Leitung Pflegedienst Sanavita, konnte eine stattliche Anzahl interessierter Zuhörerinnen und Zuhörer zum Vortrag von Frau Dr. Sabine Brunner über die Krankheit Diabetes begrüßen.

Beim Diabetes handelt es sich um eine Krankheit mit chronisch erhöhtem Blutzucker. Dieser Zustand kann, über Jahre gesehen, zu Veränderungen an den kleinen und grossen Gefässen führen und Folgeschäden z.B. am Herzen, den Augen, den Nerven und Nieren verursachen.



Frau Dr. Brunner legte das Schwergewicht ihrer Ausführungen auf den sog. Typ 2 (früher als „Alterszucker“ bekannt). Ursachen dafür können sein: Genetisch (oft familiär) bedingt, erworben (zivilisatorische Risikofaktoren), Defekt der Insulinsekretion oder Insulinresistenz.



Ein normaler Blutzucker zeigt einen Nüchternwert von unter 7 mmol oder einen Langzeitwert (HbA1c) von unter 6,5%.

Ein erhöhter Blutzucker macht sich bemerkbar durch übermässigen Durst, grosse Urinmengen, Infektionsanfälligkeit, Müdigkeit und allenfalls Gewichtsverlust.

Diabetes wird oft durch Risikofaktoren wie Übergewicht (BMI von über 25), Bewegungsmangel und Fehlernährung (zu süss, zu fettig) hervorgerufen. Die Bauchspeicheldrüse produziert zu wenig oder zu wenig wirksames Insulin, ein Hormon, das bewirkt, dass der Blutzucker in die Zellen aufgenommen werden kann.

Diabetes ist heute gut einstellbar. Es gibt verschiedene bekannte, aber auch neuere Präparate, die die Funktion der Bauchspeicheldrüse unterstützen oder die Zuckeraufnahme im Dünndarm vermindern.

Ein Patient mit der Diagnose Diabetes muss sich gesund ernähren, auf regelmässige Bewegung achten, allenfalls sein Gewicht reduzieren, die verschriebenen Medikamente genau einnehmen und seinen Blutzucker kontrollieren. Daneben ist es wichtig, dass er vor allem seine Füsse inspiziert, weil sich dort schnell aus kleinen Wunden grössere Gewebeerstörungen entwickeln können.



Frau Dr. Brunner hat viele Fakten dieser Krankheit verständlich dargestellt. Die anschliessenden Fragen aus dem Publikum zeigten, dass die Zuhörer/innen schon einiges über dieses Krankheitsbild wussten und anlässlich dieses Vortrages auch vieles wieder ins Bewusstsein aufgenommen haben. Vielleicht hätte eine entsprechende Broschüre, z.B. der Diabetesgesellschaft, eine noch nachhaltigere Wirkung.

Elisabeth Salchli