

Prävention des Diabetes mellitus



Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel dauerhaft zu hoch ist. Der Körper produziert nicht genügend Insulin, oder kann das Insulin nicht richtig nutzen. Insulin ist notwendig, damit Zucker (Glucose) aus dem Blut in den Zellen aufgenommen und als Energie genutzt werden kann.

Diabetes mellitus ist eine schwere Erkrankung, da sie unbehandelt eine Vielzahl von Komplikationen, wie Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Augenerkrankungen, verursachen kann. Zum Beispiel wird geschätzt, dass weltweit 40 % der Patienten mit Diabetes im Laufe ihres Lebens eine chronische Nierenerkrankung entwickeln.

Diabetes mellitus entwickelt sich schleichend und viele Personen mit Diabetes Typ 2 wissen gar nicht, dass sie erkrankt sind. Eine frühzeitige Erkennung ist sehr wichtig, um rechtzeitig behandeln und Risiken auf weitere Begleiterkrankungen minimieren zu können.

Wussten Sie,
dass...

... in der Schweiz
7% der Menschen
an einen Diabetes
mellitus leiden und
dass dieser Zahl
steigt?

Für wen?

Das Präventionsprofil Diabetes wird allen Menschen über 45 Jahre empfohlen.

Was wird gemessen?

	Fluoridplasma
	Glucose (nüchtern)
	EDTA-Vollblut
	HbA1c
	Serum
	eGFR (Kreatinin) Insulin HOMA-Index*

	Spontanurin nativ
	Albumin/Kreatinin-Ratio

Präanalytische Anforderungen

Blutentnahme nüchtern (nach 10 bis 12 Stunden Nahrungskarenz)

Kosten

Die Kosten werden mit ärztlicher Verordnung durch die Krankenkasse übernommen.

* HOMA-Index: ist ein berechneter Wert aus Insulin (Serum) und Glucose (Fluorid), und ist ein früher Indikator einer Insulinresistenz

Prävention des Diabetes mellitus



Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2?

Es unterscheiden sich zwei Diabetes-Typen. Diabetes Typ 1, eine unzureichende Insulinproduktion, ist relativ selten und tritt oft bereits im Kindesalter auf. Diabetes Typ 2, eine Insulinresistenz, ist viel häufiger und gilt als Zivilisationskrankheit, denn die Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 sind u.a. Übergewicht, Bewegungsmangel und Bluthochdruck.

	Typ 1	Typ 2
Ursache	Autoimmunerkrankung: Zerstörung der insulinbildenden Zellen (Beta-Zellen)	Insulinresistenz, verminderte Insulinproduktion
Alter beim Beginn	Meist im Kindes- oder Jugendalter	Meist ab 40 Jahre (aber zunehmend auch früher)
Insulinproduktion	Keine oder stark reduziert	Anfangs normal, später vermindert
Insulinwirkung	Unzureichende Insulinproduktion → Zellen können Zucker nicht aufnehmen	Zellen reagieren nicht gut auf Insulin
Behandlung	Insulintherapie immer notwendig	Lebensstil, ggf. Medikamente, später evtl. Insulin
Risikofaktoren	Genetisch, Umweltfaktoren	Übergewicht, Bewegungsmangel
Typische Symptome	Starker Durst, häufiges Wasserlassen, Gewichtsverlust	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, langsam zunehmender Durst

Literatur

1. Bundesamt für Statistik
2. Zanchi, Medical guidelines, 2023 (doi.org/10.57187/smw.2023.40004)
3. De Boer, Diabetes Care, 2022 (doi.org/10.2337/dci22-0027)
4. Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED/SSED) für die Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2 (2023)
5. Diabetische Nierenkrankheit bei Typ-2 Diabetes, Kurzfassung der Konsensuserklärung SGED/SSED (Mai 2024)

