

## TYP-2-DIABETES – WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Typ-2-Diabetes ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Kennzeichnend für diese Krankheit ist ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel. Sie ist umgangssprachlich auch bekannt als „Altersdiabetes“ oder „Zucker“. Unbehandelt kann Diabetes Gefäße, Nerven und Organe schädigen. Doch wenn Diabetes rechtzeitig entdeckt und behandelt wird, lassen sich Schäden in einigen Fällen vermeiden oder ein Fortschreiten verlangsamen. Der folgende Text gibt Ihnen einen Überblick über Ziele und Möglichkeiten der Behandlung von Typ-2-Diabetes. Genaue Informationen finden Sie in der PatientenLeitlinie: siehe Kasten auf der Rückseite.

#### Auf einen Blick: Typ-2-Diabetes behandeln

- Im Gespräch mit dem Arzt vereinbaren Sie zunächst persönliche Ziele der Behandlung, zum Beispiel für den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c).
- Zur Behandlung gehören Schulungen und eine Anpassung bestimmter Lebensgewohnheiten, wie zum Beispiel Ernährung und Bewegung.
- Medikamente werden erst verschrieben, wenn der Blutzucker trotz gesunder Lebensweise weiterhin zu hoch bleibt.
- Manchmal kommen nach einiger Zeit mehrere blutzuckersenkende Arzneimittel gleichzeitig zum Einsatz, wenn eines allein nicht ausreicht.

#### ► BEHANDLUNGSZIELE VEREINBAREN

Vor Behandlungsbeginn legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre persönlichen Ziele fest. Feste Vorgaben gibt es dafür nicht. Lassen Sie sich Nutzen und Schaden in Ruhe erklären. Welche Änderungen und Zielwerte für Sie sinnvoll sind, hängt unter anderem von Ihrem Alter, Ihren Bedürfnissen und Ihren Lebensumständen ab. Weitere Erkrankungen spielen ebenfalls eine Rolle.

Sie vereinbaren Behandlungsziele für:

- Lebensstil
- Blutzucker
- Blutfette
- Körpergewicht
- Blutdruck

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Außerdem können Sie sich überlegen, wer Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen. Das können zum Beispiel Partner, Freunde oder Selbsthilfegruppen sein. Im Laufe der Behandlung sollten Ihre Ziele überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.

#### ► ZIELBEREICH FÜR DEN HbA1c-WERT

Mit dem Langzeit-Blutzuckerwert – dem sogenannten HbA1c-Wert – kann Ihr Arzt feststellen, wie gut Ihr Blutzucker in den vergangenen Wochen eingestellt war. Er zeigt auch an, ob eine Behandlung wirkt. Welcher Wert für Sie ideal ist, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt. Eine feste Grenze gibt es nicht. Fachleute raten dazu, einen Wert im Bereich von 6,5 bis 7,5 Prozent (48 bis 58 mmol/mol) anzustreben. Damit sollen Folgekomplikationen möglichst verhindert werden. Das heißt aber nicht, dass Ihr Wert um jeden Preis in diesem Bereich liegen muss. Hohe Blutzuckerwerte sind zwar ein Risikofaktor, aber auch weitere Begleitumstände wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Rauchen begünstigen die Entstehung von Folgeschäden durch Diabetes. Studien deuten darauf hin, dass es vorteilhaft ist, einen sehr hohen Blutzuckerwert zu senken. Senkt man hingegen einen nur leicht erhöhten Wert weiter, ist der Nutzen oft geringer. Zudem kann eine besonders strenge Blutzuckereinstellung häufiger mit gefährlichen Unterzuckerungen einhergehen, die nicht am HbA1c-Wert erkennbar sind.

### ► STUFEN DER BEHANDLUNG

In der Regel verläuft die Behandlung nach einem Stufenplan.

- **Stufe 1:** Zunächst sollten Sie eine Schulung erhalten und, wenn nötig, Ihren Lebensstil umstellen, das heißt: sich mehr bewegen, möglichst ausgewogen ernähren und nicht rauchen. Vielleicht erreichen Sie schon so Ihren persönlichen HbA1c-Zielwert und kommen ohne Medikamente aus.
- **Stufe 2:** Ärzte sollten Medikamente erst verschreiben, wenn trotz gesünderem Lebensstil der Blutzucker noch immer zu hoch ist. Blutzuckersenkende Tabletten nennt man *orale Antidiabetika*. Meist handelt es sich dabei um eine Tablette mit dem Wirkstoff *Metformin*. Gibt es Gründe, die gegen Metformin sprechen, können andere Mittel in Frage kommen.
- **Stufe 3:** Hilft eine einzelne Tablette nicht, erhalten Sie zusätzlich ein weiteres Mittel. Es ist aber auch eine Behandlung nur mit Insulin möglich, wenn Sie beispielsweise Tabletten nicht vertragen.
- **Stufe 4:** Bei Betroffenen, deren HbA1c-Wert weiterhin nicht im Zielbereich liegt, kommt auf der letzten Stufe eine intensive Therapie mit Insulin und mehreren anderen Diabetesmedikamenten zum Einsatz.

Fachleute empfehlen die nächste Stufe der Behandlung, wenn Sie Ihren vereinbarten HbA1c-Zielwert nach 3 bis 6 Monaten nicht erreicht haben. Der Übergang von einer Stufe in die nächste erfordert neues Wissen und praktische Fähigkeiten. Das erlernen Sie zum Beispiel in einer Schulung.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **PatientenLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen finden Sie hier: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000268

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Welcher Wirkstoff für Sie geeignet ist, hängt unter anderem ab von Ihren Lebensgewohnheiten und der Anzahl der Arzneimittel, die Sie täglich einnehmen. Mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie die Funktion Ihrer Nieren sind besonders wichtig. Außerdem sollten Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele möglichst erreichen, ohne dass Nebenwirkungen wie Unterzuckerungen oder Gewichtszunahme auftreten.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Vorstellungen und Lebensumstände. Dann können diese bei der Zielvereinbarung berücksichtigt werden.
- Sie sollten an einer Schulung teilnehmen. Dort erfahren Sie, wie Sie Ihre Behandlungsziele am besten erreichen können.
- Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten. Strenge Vorschriften oder Verbote gibt es nicht. Generell gelten für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Kost wie für Menschen ohne Diabetes. Spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel sind unnötig.
- Mehr Bewegung und sportliches Training sind auch bei Diabetes meist möglich. Um sicher zu sein, dass nichts dagegen spricht, fragen Sie vorher Ihren Arzt. Beachten Sie, dass körperliche Anstrengung den Blutzucker meist sinken lässt.
- Trinken Sie wenig Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Versuchen Sie, Kontrolltermine einzuhalten und Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet einzunehmen.

Mit freundlicher Empfehlung