

# MEILENSTEINE DER DIABETESTHERAPIE

Kann der Körper den Zucker aus der Nahrung nicht richtig verwerten, steigt der Blutzuckerspiegel an. Organschäden können die Folge sein. Immer mehr Menschen erkranken am Typ-2-Diabetes. OTXWORLD sprach mit Diabetologe und Chefarzt Marc Donath über Hauptziele, neue Substanzen und die Vorteile moderner Therapieoptionen.

Text: Athena Tsatsamba Welsch

## Wo liegen aus Ihrer Sicht die Hauptzielsetzungen in der Therapie des Typ-2-Diabetes?

**Marc Donath:** Es ist wichtig, die Blutzuckerzielwerte für jeden Patienten individuell festzulegen. Dafür messen wir über drei Monate den HbA1c-Wert. Dieser Blutzuckerlangzeitwert spiegelt die durchschnittliche Blutzuckerreinstellung der vergangenen drei Monate wider. Bei jüngeren Patienten sollte dieser Wert unter 6,5 Prozent liegen, bei Älteren kann er etwas höher sein. Ich empfehle Diabetikern je nach Krankheitsverlauf, in einem drei- oder sechsmonatigen Abstand ihren Arzt aufzusuchen, um neben dem HbA1c-Wert auch die Blutfettwerte und den Blutdruck zu kontrollieren. Der Blutzucker sollte sich in einem Bereich bewegen, in dem es möglichst keine Komplikationen für den Patienten gibt. Ein nicht behandeltes oder ein schlecht eingestelltes Blutzucker kann zu einem diabetischen Fuss führen, der sich in Nervenschäden oder Durchblutungs- und Empfindungsstörungen äussern kann. Selbst kleine Wunden heilen dann oft schlecht ab. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Amputation des Fusses kommen. Auch die Augen bedürfen einer regelmässigen Kontrolle eines Facharztes. Wenn die Blutzuckerwerte schlecht eingestellt sind, können Augenkomplikationen wie eine diabetische Retinopathie entstehen, welche zur Erblindung im Erwachsenenalter führen kann.

## Ab wann wird ein zu hoher Blutzuckerspiegel gefährlich?

Zu Beginn der Erkrankung macht ein erhöhter Blutzuckerspiegel keine spürbaren Beschwerden. Kurzfristig ist ein sehr hoher Blutzuckerspiegel von 15–20 mmol/l gefährlich – er kann unter anderem zu Wasserverlust und einer schweren Belastung für den Körper führen. Langfristig



Prof. Dr. med. Marc Donath ist Chefarzt für Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus am Universitätsspital Basel.

stellen Werte ab 5,5 mmol/l einen fließenden Übergang zu Diabetes dar. Besonders heimtückisch ist, dass die Erkrankung oft Jahre unentdeckt bleibt, weil Betroffene unter keinen spürbaren Beschwerden leiden. Es kann Jahre dauern, bis die Erkrankung diagnostiziert wird. Diabetes mellitus Typ 2 manifestiert sich meist durch eine Begleiterkrankung wie zum Beispiel einen Herzinfarkt. Aus diesem Grund ist nicht nur für Diabetiker, sondern auch für Risikopatienten eine regelmässige Kontrolle des Blutzuckerspiegels wichtig. Zu den Risikopatienten zählen Übergewichtige und erkrankte Familienmitglie-

der. Ab 45 Jahren sollte jeder seinen Blutzuckerspiegel einmal im Jahr kontrollieren. Wer übergewichtig ist, sollte dies früher machen. Wer sehr schlank und sportlich ist, kann auch erst mit 50 Jahren starten.

## Wie viele Menschen sind in der Schweiz von Typ-2-Diabetes betroffen?

Schätzungsweise rund 500 000 Menschen sind in der Schweiz an Typ-2-Diabetes erkrankt, weltweit sind es 425 Millionen Menschen, Tendenz steigend.

## Erkranken Kinder und Jugendliche auch an Altersdiabetes?

Im Gegensatz zu den USA erkranken in der Schweiz zum Glück sehr selten Kinder und Jugendlichen an Typ-2-Diabetes. Allerdings sehen wir hierzulande immer mehr junge Erwachsene ab 18 Jahren, die bereits davon betroffen sind. Übergewicht und mangelnde Bewegung im Kindesalter sind ein Risiko für Diabetes im Erwachsenenalter. Die übermässige Nahrungsaufnahme heutzutage belastet den Körper, sodass das Risiko für die Zuckererkrankung ansteigt und der Körper schneller altert.

## Was können Eltern tun, um ihre Kinder davor zu schützen?

Eltern sollten Vorbild sein und nicht predigen, was sie selbst nicht einhalten. Wenn Eltern ihre Kinder auffordern, sich zu bewegen, und selbst nur auf dem Sofa sitzen, werden sie keinen Erfolg bei ihren Kindern erzielen. Eltern sollten ihre Kinder motivieren, sich gemeinsam zu bewegen. Genauso verhält es sich auch mit der Ernährung. Wenn sich die ganze Familie ausgewogen ernährt und nur wenig fettthaltige Lebensmittel konsumiert, reduziert sie auf natürliche Weise die Menge der Gesamtkalorien pro Tag.

Eine übermässige Nahrungsaufnahme belastet den Körper, sodass das Risiko für die Zuckererkrankung ansteigt. Wer an Typ-2-Diabetes erkrankt ist, sollte seinen Lebensstil ändern, Gewicht reduzieren, Sport treiben, die Ernährung umstellen, ausgewogen und gesund essen und unbedingt auf den Fettanteil und die Gesamtkalorien achten.

### Welche Wirkstoffe und Darreichungsformen haben sich in der Behandlung von Diabetes in der Vergangenheit bewährt?

Das älteste und das am besten bewiesene Medikament ohne Nebenwirkungen ist Sport. Als blutzuckersenkender Wirkstoff hat sich Metformin als Arzneimittel der ersten Wahl bewährt.

«Sport ist die beste Medizin. Die Dosis lässt sich problemlos ohne unerwünschte Nebenwirkung erhöhen.»

Metformin wird als Tablette zum Essen eingenommen. Zu Beginn der Behandlung können bei rund 20 Prozent der Patienten unangenehme, wenn auch ungefährliche gastrointestinale Störungen als unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Mittlerweile gibt es noch zwei neue Substanzen, die sehr attraktiv sind.

### Welche sind das?

Die SGLT-2-Inhibitoren hemmen die Rückresorption des Blutzuckers in der Niere und führen zu einer verstärkten Ausscheidung der Glucose über den Harn. Im Unterschied zu anderen Antidiabetika sind ihre Wirkungen nicht vom Insulin abhängig und sie können das Körpergewicht senken.

Die GLP-1-Analoga und die DPP-4-Inhibitoren hemmen den Abbau von GLP-1, stimulieren die Insulinsekretion, reduzieren die Glucagonausschüttung und erhöhen das Sättigungsgefühl, was zur Gewichtsreduktion führt. Für die Gewichtsreduktion sind GLP-1-Analoga die wirksamsten Medikamente und sie werden immer attraktiver, weil man sie nur einmal pro Woche subkutan verabreichen muss. Sowohl die SGLT-2-Inhibitoren als auch die GLP-1-Analoga und

DDP-4-Hemmer helfen bei der Gewichtskontrolle und führen zu keiner Hypoglykämie, die umgangssprachlich als Unterzuckerung bekannt ist.

### Welche Erkenntnisse haben aus Ihrer Sicht zum Fortschritt in der Diabetestherapie insbesondere bei insulinpflichtigen Patienten geführt?

Mit den neuen Analogpräparaten stehen langanhaltende Insuline zur Verfügung, die man zeitlich flexibel spritzen kann. Mit den neuen Medikamenten rückt jedoch eine Behandlung mit Insulin in die spätere Phase der Krankheit. Bei manchen Patienten ist das sogar erst nach 20 oder 30 Jahren nach der Erkrankung der Fall.

### Welchen Fortschritt gibt es in der Blutzuckerbestimmung für den Patienten, um das Leben der Patienten zu erleichtern?

Mit den kontinuierlichen Blutzuckermessungen braucht es wesentlich weniger blutige Messungen mit Stechhilfen. Dazu gehören auch die neuen Flash-Glucose-Apparate. Dafür trägt der Patient einen Sensor am Oberarm immer bei sich und ruft die Messwerte durch das Scannen des Sensors über ein Lesegerät oder ein iPhone ab. Vor allem für Kinder und Erwachsene mit Typ-1-Diabetes ist das ein absoluter Meilenstein. Der Sensor muss nur alle zwei Wochen neu angelegt werden und schränkt den Alltag nicht ein. Mit diesem Sensor können Betroffene auch schwimmen.

### Ist die Verwendung von Diabetes-Apps sinnvoll?

Absolut. Mittlerweile gibt es zahlreiche Apps. Allerdings gibt es bessere und schlechtere Apps. Ich empfehle, den betreuenden Hausarzt, Endokrinologen oder Diabetesberater zu fragen, welche App am besten geeignet ist.

### Welche Rolle kommt der Schulung der Patienten zu?

Das ist sehr essenziell. Je mehr der Patient über den Umgang mit der Erkrankung weiss, desto besser kann er seinen Blutzucker einstellen. Ge-

schulter Diabetes- und Ernährungsberater bieten eine wichtige Unterstützung an. Vor allem sollten Diabetiker ihren Lebensstil ändern, Gewicht reduzieren, Sport treiben, die Ernährung umstellen, ausgewogen und gesund essen und unbedingt auf den Fettanteil und die Gesamtkalorien achten. Betroffene müssen nicht auf die Qualität des Essens verzichten – im Gegenteil. Eine Diät bedeutet, besser zu essen, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten und sich Zeit zum Essen zu nehmen. Je industrieller hergestellt ein Produkt ist, desto schlechter ist es. Daher lohnt es sich, täglich frisch zu kochen. Bei schlecht eingestelltem Diabetes sollten Betroffene nicht nur Sport, sondern auch Bewegung in den Alltag einbauen, zum Beispiel die Treppe gehen, statt den Lift zu nehmen oder früher aus dem Tram aussteigen und eine längere Distanz gehen.

### Welchen Stellenwert nimmt eine individualisierte Therapie ein?

Einen sehr hohen. Ein Patient muss die Erkrankung verstehen und die Therapie zum Wohle seiner Gesundheit umsetzen. Darüber hinaus hängt die Wahl der Substanzen auch von möglichen Begleiterkrankungen und der Nierenfunktion ab. Je mehr ein Patient die Erkrankung versteht und je mehr die Therapie individualisiert wird, desto besser ist der Erfolg.

### Wo sehen Sie konkrete Vorteile der neueren Therapien im Hinblick auf die Lebensqualität der Patienten und hinsichtlich einer Langzeitprognose?

Neue Therapien helfen bei der Gewichtsreduktion und führen nicht mehr zu einer Unterzuckerung. Darüber hinaus senken sie nicht nur die Komplikationen von Augen- und Nierenerkrankungen, sondern beugen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Dank neuer Medikamente leiden Diabetiker seltener unter einer Herzinsuffizienz. Neuere Therapien erhöhen die Lebensqualität und reduzieren das Mortalitätsrisiko. Das ist ein grosser Erfolg. //

## Verstopfte Nase? Befreie sie ohne Risiko.

- Kein Gewöhnungseffekt
- Kann die Erkältungszeit um bis 3 Tage verkürzen
- Auch für Kinder und Schwangere

NEU



Gebro Pharma | Mehr vom Leben

ProSens  
Erkältungsspray  
Abschwellend