



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

Weltdiabetestag am 14. Nov. 2019

Der Welt-Diabetes-Tag wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als weltweiter Aktionstag eingeführt, um auf die steigende Verbreitung des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) aufmerksam zu machen. Als Aktionstag wurde der 14. November gewählt, da dies der Geburtstag von Frederick Banting ist, der gemeinsam mit Charles Best 1922 das lebenswichtige Insulin für die Behandlung des Diabetes entdeckte. Insulin ist ein Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Bei einem Mangel an Insulin oder einer ungenügenden Wirkung von Insulin steigt der Blutzucker an, ab einem bestimmten Wert spricht man dann von Diabetes. Es sind verschiedene Diabetestypen bekannt.

Beim selteneren Typ 1 (ca. 10% aller Diabetiker), welcher schon im Kindesalter auftreten kann, werden die Insulin-produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse durch eine Entzündung häufig komplett zerstört. Was diese Entzündung auslöst, ist auch heute noch nicht bekannt. Durch den Insulinmangel steigt der Blutzucker oft in kurzer Zeit stark an, die Patienten scheiden dann sehr viel Urin aus, haben viel Durst, trinken literweise Flüssigkeit und verlieren dadurch Gewicht. Bevor 1922 die ersten Kinder mit Insulin behandelt werden konnten, sind alle Patienten mit Typ 1 Diabetes innerhalb kürzester Zeit verstorben. Die einzige Behandlungsmöglichkeit des Typ 1 Diabetes ist der Ersatz des Insulins durch Spritzen oder mit Hilfe von Insulinpumpen. Dank den technischen Fortschritten in den letzten Jahrzehnten können wir heute Patienten mit Typ 1 Diabetes mit Insulinpumpen behandeln, welche das Insulin kontinuierlich abgeben und mit einer kontinuierlichen Zuckermessung gekoppelt sind, so dass die Regulation des Zuckerspiegels im Blut des Patienten durch die Insulinpumpe unterstützt wird. Patienten mit Typ 1 Diabetes können heute ein praktisch normales Leben führen. Wir sind heute in der Behandlung des Typ 1 Diabetes der künstlichen Bauchspeicheldrüse, welche den Blutzucker der Patienten vollautomatisch reguliert, schon recht nahe gekommen. Die Häufigkeit des Typ 1 Diabetes nimmt zu, der Grund hierfür ist jedoch nicht bekannt.

Die häufigere Diabetesform ist der Typ 2 Diabetes (ca. 90% aller Diabetiker) und ist assoziiert mit Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Ursache des Typ

2 Diabetes ist ganz klar ein ungesunder Lebensstil. Durch falsche Ernährung und körperliche Inaktivität entsteht Übergewicht. Übergewicht führt zu einer abgeschwächten Wirkung des körpereigenen Insulins (Insulinresistenz) und es kommt dadurch ebenfalls zu einem Anstieg des Blutzuckers, da die Bauspeicheldrüse nicht genügend Insulin produzieren kann, um diese abgeschwächte Wirkung des Insulins zu kompensieren. Da der Blutzucker in der Regel bei Menschen mit Typ 2 Diabetes nur langsam ansteigt, kommt es häufig nicht zu den oben beschriebenen Symptomen und der Diabetes wird meist nur zufällig festgestellt. Noch während dem zweiten Weltkrieg war Typ 2 Diabetes eine seltene Krankheit. Durch die Zunahme des ungesunden Lebensstils und des Übergewichtes in vielen Ländern der Welt nimmt die Häufigkeit des Typ 2 Diabetes rasant zu. Heute sind in der Schweiz schon rund 500'000 Personen an Diabetes erkrankt, wobei rund die Hälfte der Diabetiker noch gar nicht weiss, dass sie erkrankt ist. Bei Risikofaktoren für Diabetes sollte man sich deshalb auf Diabetes untersuchen lassen. Risikofaktoren für Diabetes sind u.a. Übergewicht (v.a. am Bauch), Inaktivität (weniger als 30 Min pro Tag), Vorhandensein von Familienangehörigen mit Diabetes (Eltern, Geschwister), Bluthochdruck, Alter oder erhöhte Blutzuckerwerte in der Vergangenheit (z.B. bei einer Schwangerschaft). In der Behandlung des Typ 2 Diabetes ist die Umstellung der Lebensgewohnheiten Therapie der Wahl. Hauptziele der Behandlung sind eine Gewichtsabnahme (bei Übergewicht) sowie eine Steigerung der körperlichen Aktivität. Sofern diese Massnahmen nicht erfolgreich sind, müssen Medikamente und/oder Insulin eingesetzt werden. Die medikamentöse Therapie des Typ 2 Diabetes wurde in den letzten Jahren durch neue Medikamente revolutioniert. Die modernen Medikamente führen zu einer Gewichtsabnahme und haben neben dem Blutzucker-senkendem Effekt auch günstige Effekte auf die Nieren und das Herz, so dass nun bereits der Einsatz dieser Medikamente bei Patienten ohne Zuckerkrankheit untersucht wird. Bei extremem Übergewicht (Fettleibigkeit) und Diabetes wird in gewissen Situationen auch eine Operation zur Gewichtsabnahme (Magenbypass oder Schlauchmagen) diskutiert, da sich durch die erreichte Gewichtsabnahme nach der Operation häufig die Blutzuckerwerte normalisieren.

Die Entstehung von Typ 2 Diabetes kann durch einen gesunden Lebensstil verhindert oder das Auftreten mindestens verzögert werden. Es lohnt sich, auf ein normales Körpergewicht, eine ausgewogene Ernährung sowie regelmässige körperliche Aktivität zu achten. Auch wenn Diabetes festgestellt wird, sind Ernährung und Bewegung die wirksamsten Behandlungsformen.



Prof. Dr. med. Peter Wiesli
Chefarzt Medizinische Klinik