Diabetes Typ 2 mit Anfang 40

Das Ende eines süßen Lebens?

Liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle äußern sich sonst Kollegen zu diabetologischen Themen. Im Vorfeld des Weltdiabetestages am 14. November, anlässlich dessen auch in diesem Jahr mit vielen Aktionen auf die wachsende Zahl von Diabetespatienten aufmerksam gemacht wird, möchten wir jedoch einen Betroffenen zu Wort kommen lassen. Er ist offenbar auf einem guten Weg, nicht zuletzt dank seines einfühlsamen Hausarztes und der Teilnahme am Disease-Management-Programm. Das könnte Mut machen, um angesichts der weltweit rasant wachsenden Zahl an Menschen mit Diabetes nicht zu resignieren.

Sarah L. Pampel, leitende Redakteurin Info Diabetologie

Infos und Aktionen zum Weltdiabetestag unter:
www.diabetesde.org/weltdiabetestag/2010/ und
www.welt-diabetes-tag.de/weltdiabetestag

„Sie haben einen Diabetes“

Mit knapp 41 Lebensjahren wurde ich mit „Altersdiabetes“ konfrontiert. Die Diagnose kam von meinem Hausarzt sachlich, trocken, aber nicht niederschmetternd bei mir an. Es war eigentlich klar, dass Diabetes Typ 2 das fehlende Glied in der Kette meiner „Zivilisationskrankheiten“ sein musste, nachdem mir die Ursachen dafür genannt wurden. Nur dachte ich, dass mich dieses Schicksal erst zehn bis 15 Jahren später ereilen würde.

Eigentlich war ich immer überzeugt davon, dass ich in meinem Leben gesundheitlich gar nicht so viel falsch gemacht habe. Sicher bin ich ein relativ bequemer Mensch, der nicht seine komplette Freizeit mit Sport und in Bewegung verbringt, aber ...

Ernährungsumstellung und mehr Bewegung

Ich verdiene mein Geld mit einer überwiegend sitzenden Bürotätigkeit und bin ein Genussmensch. Ein gutes Essen lehne ich selten ab, was sich bei einem Gewicht von 107 kg auch nicht verleugnen lässt. Diese verteilen sich zwar auf über 1,90 Meter Körpergröße, sind aber wohl doch zu viel für meinen Organismus. Mit Mitte 30 wurde Bluthochdruck diagnostiziert und nun eben auch ein Diabetes. Krankheiten, die mich in vielen Lebensbereichen umdenken ließen. Es folgten erst Diäten mit zweifelhaftem Erfolg, das Entsagen von Nikotin und letztendlich eine Ernährungsumstellung. Mit den

letzten beiden Schritten stellte sich dann auch eine Verbesserung meiner Lebensqualität ein.

Eine große Hilfe bei der Umstellung meines Lebens war das Disease-Management-Programm und eine Diabetes- und Hypertonieschulung. Hier ging man gezielt auf jedes Individuum unserer kleinen Gruppe ein. Mit Rücksicht auf die Medikation wurde abgewogen, wie man sich persönlich auf die neue Situation besser einstellen kann.

„Auf den Hund gekommen“

Nun, nach zwei weiteren Jahren mit Fokus auf mehr Bewegung, bin ich auf einem guten Weg zur Medikamentenreduktion. Zuerst konnte ich die Beta-blocker einsparen und meine Metformindosis liegt bei nur noch 500 mg am Abend. Meine Zuckerwerte sind im Tagesprofil bis auf den Nüchternzucker morgens (100 – 115 mg/dl) fast normal, mein HbA_{1c} liegt bei 6,2% und ich vertraue auf eine weitere Verbesserung, wenn ich mein Körpergewicht auf unter 100 kg gedrückt habe.

Nicht nur der Alltag, sondern auch Urlaub und Freizeit gestalten sich seit der Diagnose anders. Eine große Hilfe war die Anschaffung eines Hundes. Spätestens wenn er muss, muss ich mit. So werden auch an Wochenenden mit der Familie lange hundgerechte Ausflüge zu Fuß und Spaziergänge realisiert. Statt im Urlaub zum Baden und Faulenzen zu fahren, sind unsere Reiseziele nun Regionen, die zum Wandern einladen.

Mein Hausarzt, der seinen Schwerpunkt in der Diabetologie hat, konnte mir glaubhaft versichern, dass eine Lebensstilumstellung meine gesundheitliche Gesamtsituation verbessern würde. Derzeit teile ich diesen Eindruck trotz vieler Entbehrungen, weil sich der Erfolg für mich mess- und fühlbar darstellt. Ich bin auch jetzt kein Asket und esse hin und wieder Kuchen und Schokolade, doch nicht mehr nach dem Prinzip: „Immer her damit“.

Mein Fazit

Diabetes ist einschneidend, aber mit vielen Stellschrauben zur Korrektur, wenn man individuell nur einige Kleinigkeiten in seinem Tagesablauf ändert. Bei mir z.B. führte regelmäßiges Essen drei- bis fünfmal am Tag zum Erfolg. Obst ersetzt Naschereien bei der Arbeit, mehr Bewegung führte zu einer besseren Kondition und hilft messbar, den Blutdruck und die Zuckerwerte in ihre Schranken zu weisen. Und das Leben ist immer noch süß ...

Dierk F., Rheinland-Pfalz

Der Familienhund Timmy hat noch einen Nebenjob als Fitnesstrainer. Auch süß.