

Diabetes – So werden Spätfolgen im Alter vermieden

Ob Typ 1 oder Typ 2 – immer mehr Menschen leiden an Diabetes. Unbehandelt beziehungsweise schlecht eingestellt, kann die Stoffwechselerkrankung fatale Spätfolgen haben. OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, klärt auf, wie Patient*innen auch im Alter gut mit der Krankheit leben können.

In Österreich gibt es rund 800.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind. Zudem sind aktuell 350.000 Personen von Prädiabetes betroffen, wie Statistiken zeigen. Während Unterzuckerungen (Hypoglykämien) zu sofortigen Problemen wie Schwindel, Schwäche oder sogar zur Bewusstlosigkeit führen können, sind bei zu hohen Blutzuckerwerten sowie generell zu vielen Schwankungen oft drastische Spätfolgen zu befürchten. Wird die Krankheit nicht ausreichend behandelt, sind oft irreparable Schäden an den Blutgefäßen und den Nerven die Folge. Dadurch können im Alter Erkrankungen der Augen, der Nieren, des Herzens oder der Füße auftreten. Das Risiko ist umso höher, je länger der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Um die Spätfolgen zu verhindern, ist vor allem ein gut eingestellter Langzeitzuckerwert (HbA1c) von großer Bedeutung. *„Je rascher der HbA1c-Wert unter 6,5 oder noch besser ist, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit im Alter unter Spätkomplikationen zu leiden“*, sagt OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

Zwei Drittel der Typ-2-Diabetiker erkranken nach dem 60. Lebensjahr. Die häufigste Ursache des Typ 2 liegt in der sogenannten Insulinresistenz. Dabei wird das Insulin vom Körper zwar noch gebildet, allerdings reagieren die Körperzellen nicht mehr optimal darauf. So kommt es zu Beginn zu einer Überproduktion an Insulin, bis die

Bauchspeicheldrüse erschöpft ist und die Insulinproduktion stark zurückgefahren wird. Anders als bei Typ 1 ist Typ 2-Diabetes nicht auf eine körpereigene Reaktion zurückzuführen, sondern wird vor allem durch einen ungesunden Lebensstil verursacht. So zählen zu den Risikofaktoren eine unausgewogene, fettige Ernährung, Übergewicht sowie Mangel an Bewegung. Die Erhöhung des Glukosespiegels im Blut fördert die Entstehung von Diabetes.

HbA1c-Wert unter sieben Prozent

Studien belegen, dass bei einem HbA1c-Wert unter sieben Prozent die Folgeerkrankungen deutlich geringer sind. Bei zusätzlichen Erkrankungen müssen die Ärzt*innen entscheiden, ob der Wert höher oder niedriger angesetzt werden soll. Die Insulin-Therapie bei älteren Patient*innen zielt darauf ab, Unterzuckerungen zu vermeiden. Diese führen nämlich zu einem erhöhten Risiko von Stürzen. Zudem gibt es Hinweise, dass häufige „Hypos“ die Entstehung von Demenz fördern. *„Unterzuckerungen können sich negativ auf die Gedächtnisleistung und die Motorik auswirken. Außerdem steigt die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel einem Herzinfarkt“*, sagt OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger. Bei längerer Diabetes-Dauer sinkt die Wahrnehmungsschwelle für niedrige Zuckerwerte und blutzuckersteigernde Gegenreaktionen des Körpers setzen im Alter später ein. Auch die Gefäßelastizität lässt stetig nach. Gefährlich: Hohe Zuckerspitzen wirken sich schlecht auf unsere Gefäße aus. *„Wenn die Nierenschwelle mit einem Wert von 180 über einen langen Zeitraum überschritten wird, muss rasch gegengesteuert werden“*, so OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger. Die Nierenschwelle bezeichnet jenen Bereich, ab dem die Kapazität der Niere, Zucker aufzunehmen, erreicht ist.

Nikotin oder Bluthochdruck können die Gefäße ebenfalls stark schädigen. OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger: *„Patient*innen, die ihren Zucker gut im Griff haben, jedoch 20 Zigaretten am Tag rauchen, können auch einen Herzinfarkt erleiden. Dann ist aber nicht unbedingt der Diabetes der Auslöser.“*

Typische Anzeichen einer Diabetes-Erkrankung sind: sehr hohes Durstgefühl, Wundinfektionen, Müdigkeit oder starker Leistungsabfall. Sehstörungen sind auch nicht zu unterschätzen. So werden häufig Betroffene nach einer Untersuchung beim/bei der Augenarzt*in mit der Diagnose zu den Expert*innen weitergeschickt.

Positiv: In Oberösterreich wird im Rahmen der Gesundenuntersuchung ein HbA1c-

Sreening durchgeführt. *„Dadurch kann Prä-Diabetes schon früher diagnostiziert werden. Der große Vorteil ist, dass wir die Patient*innen somit viel eher erfassen“*, sagt OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger.

Unabhängig von Typ 1 oder Typ 2-Diabetes empfehlen Expert*innen Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Vereinfacht gesagt sind das Produkte, die den Zucker langsam ansteigen lassen. Empfohlen wird das Drei-Mahlzeiten-Prinzip. Demnach soll die Hälfte des Tellers aus Gemüse bestehen. Ein Viertel Kohlenhydrate sowie der Rest als Eiweißquelle machen die Mahlzeit komplett. Ein besonderes Augenmerk liegt stets auf Vollkornprodukten.

Auffallend in den letzten Jahren: Bei immer mehr Menschen wird Typ 1-Diabetes deutlich später festgestellt. *„Viele Patient*innen sind erst im Alter zwischen 40 und 50 Jahren betroffen. Die Krankheit kann auch durch eine Virusinfektion ausgelöst werden. Seit Corona sind die Betroffenen schon spürbar älter“*, berichtet OÄ Dr.ⁱⁿ Wolfinger.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Gastroenterologie - Ambulanzen | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragen für Journalist*innen:

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

michael.prieschl@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at