

medizin[®] news

Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.



EINFACH^{1,2} – DISKRET³ – FREESTYLE LIBRE 2: SENSORBASIERTE GLUKOSEMESSUNG BEI TYP-2-DIABETES



Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.



Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,



für viele ist die Diagnose Diabetes Typ 2 zunächst ein Schock - und zieht einen Lebenswandel mit sich. Gesünder essen, Glukosewerte kontrollieren und die Einnahme von Medikamenten oder das Spritzen von Insulin stehen plötzlich auf der Tagesordnung. In Deutschland sind rund 8 Millionen Menschen betroffen.

Diese Ausgabe der r&p medizin news®, die in Zusammenarbeit mit Abbott entstanden ist, beleuchtet die Facetten des Typ-2-Diabetes. Lesen Sie, welche Risikofaktoren und Warnhinweise auf eine mögliche Erkrankung hindeuten können und welche Vorteile die kontinuierliche Glukosemessung mit dem sensorbasierten Messsystem FreeStyle Libre 2 gegenüber herkömmlicher Blutzuckerselbstmessung hat. Der Serviceteil hält wertvolle Tipps für Menschen mit Typ-2-Diabetes bereit und Experte Dr. Bernhard Landers, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, erklärt, wie modernes Diabetesmanagement gelingen kann.

Ihre

M. Bahr

Martina Bahr

INHALT

- 2-5 **Langtext**
Einfach^{1,2} – Diskret³ – FreeStyle Libre 2: sensorbasierte Glukosemessung bei Typ-2-Diabetes
- 5 **Experteninterview mit Dr. Bernhard Landers**
„Wir diagnostizieren Diabetes-Typ-2 immer öfter bei Jüngeren“
- 7 **Service**
Tipps für Menschen mit Typ-2-Diabetes

EINFACH^{1,2} – DISKRET³ – FREESTYLE LIBRE 2:

SENSORBASIERTE GLUKOSEMESSUNG BEI TYP-2-DIABETES

Eine große Pizza, ein leckeres Dessert und als Abschluss einen Likör: Die meisten Menschen können all das ganz unbekümmert genießen. Mit der Diagnose Typ-2-Diabetes ändert sich das – statt Unbeschwertheit beim Essen werden im Verlauf der Erkrankung eine vorausschauende Planung der Mahlzeiten, die regelmäßige Kontrolle der Glukosewerte, die Einnahme von Tabletten oder die Injektion von Insulin feste Bestandteile des Alltags. Für viele Betroffene ist das zunächst ein Schock. Es ist jedoch wichtig, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen – sonst riskiert man gravierende Folgeschäden. Insbesondere die Messung des Blutzuckers mit Fingerpiqs, Teststreifen und Messgerät empfinden viele Menschen mit Diabetes als schmerzhaft und unangenehm.⁴ Eine Alternative dazu stellen moderne Technologien wie FreeStyle Libre 2 dar. Sie helfen, den Glukosewert immer im Blick zu behalten: einfach^{1,2}, diskret³ und ohne routinemäßiges Fingerstechen.^{5,6}

Typ-2-Diabetes in Deutschland

Diabetes ist eine Volkskrankheit: In Deutschland sind geschätzt 8 Millionen Menschen von Typ-2-Diabetes betroffen, hinzu kommt eine Dunkelziffer von mindestens 2 Millionen. Ausgehend von rund 500.000 Neuerkrankungen pro Jahr, gehen Experten in 2040 von einer Zahl von bis zu 12 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes aus.⁷ Verschiedene Faktoren können die Entstehung von Typ-2-Diabetes begünstigen: Neben einer genetischen Veranlagung spielen auch das Alter, Übergewicht und Bewegungsmangel eine Rolle. Durch die Erkrankung kommt es zu einer Insulinresistenz der Körperzellen und einer nachlassenden Kapazität der Bauchspeicheldrüse, Insulin zu bilden. Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, dessen Funktion es ist, Glukose („Zucker“, den wir insbesondere über kohlenhydratreiche Nahrung zu uns nehmen) aus dem Blut in die Körperzellen zu „schleusen“ und dadurch den Blutzuckerspiegel zu senken. Werden die Zellen aufgrund von Typ-2-Diabetes zunehmend insulinresistent, versucht der Körper zunächst, den erhöhten Zuckerspiegel durch vermehrte Ausschüttung von Insulin zu kompensieren. Langfristig steigt dieser jedoch immer weiter an und kann gravierende Schäden an Nerven, Blutgefäßen und Organen verursachen und damit fast jeden Bereich im Körper betreffen. Zu den möglichen Folgen eines nicht behandelten Diabe-

tes zählen unter anderem Nervenschäden oder Wundheilungsstörungen bis hin zu Amputationen, Potenzstörungen, Augenkrankungen, Niereninsuffizienz, Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Die gute Nachricht: Grundsätzlich kann Typ-2-Diabetes gut behandelt und dadurch das Risiko für Folgeschäden minimiert werden. Insbesondere im Anfangsstadium werden häufig Tabletten verschrieben, welche zum Beispiel die Insulinproduktion anregen, die Insulinempfindlichkeit steigern oder eine Glukoseausscheidung über die Niere bewirken und so helfen, den Zuckerspiegel zu regulieren. Zusätzlich sind eine ausgewogene Ernährung, die Reduktion von eventuellem Übergewicht sowie ausreichend Bewegung wichtig. Ist die Erkrankung bereits weiter fortgeschritten, hat sich die körpereigene Insulinproduktion häufig schon so sehr verringert, dass mit einer Insulintherapie begonnen werden muss. Häufig wird mit der alleinigen Gabe eines Basalinsulins begonnen, die im Verlauf eskaliert werden kann: Wie bei Menschen mit Typ-1-Diabetes wird dann zum Basalinsulin (der Insulin-Grundbedarf) ein kurzwirksames Bolusinsulin („Mahlzeiteninsulin“), vor allem vor der Aufnahme kohlenhydratreicher Nahrungsmittel gespritzt. Die aus Basal- und Bolusinsulin bestehende Insulintherapie wird auch als intensivierte Insulintherapie bezeichnet. Die Bestimmung der korrekten Insulinmenge erfolgt üblicherweise mit Hilfe von regelmäßigen Kontrollen des Glukosewerts.

Blutzuckerselbstmessung: Häufig unangenehm, schmerzhaft und aufwendig

Das Standardverfahren dafür ist die Blutzuckerselbstmessung, bei der nach einem Stich in den Finger in einem Tropfen Blut der aktuelle Zuckerwert bestimmt wird. Mindestens vier Mal täglich⁸ sollten Menschen mit Diabetes, die mit einer intensivierte Insulintherapie behandelt werden, diesen Wert messen – das entspricht ca. 1.460 Fingerstichen pro Jahr. Dabei wird diese Prozedur häufig als schmerzhaft⁴ empfunden – zudem müssen dafür Messgerät, Lanzette und Teststreifen mitgeführt werden und griffbereit sein. Auch saubere Hände sind eine Voraussetzung. Zudem kann die für eine blutige Messung häu-

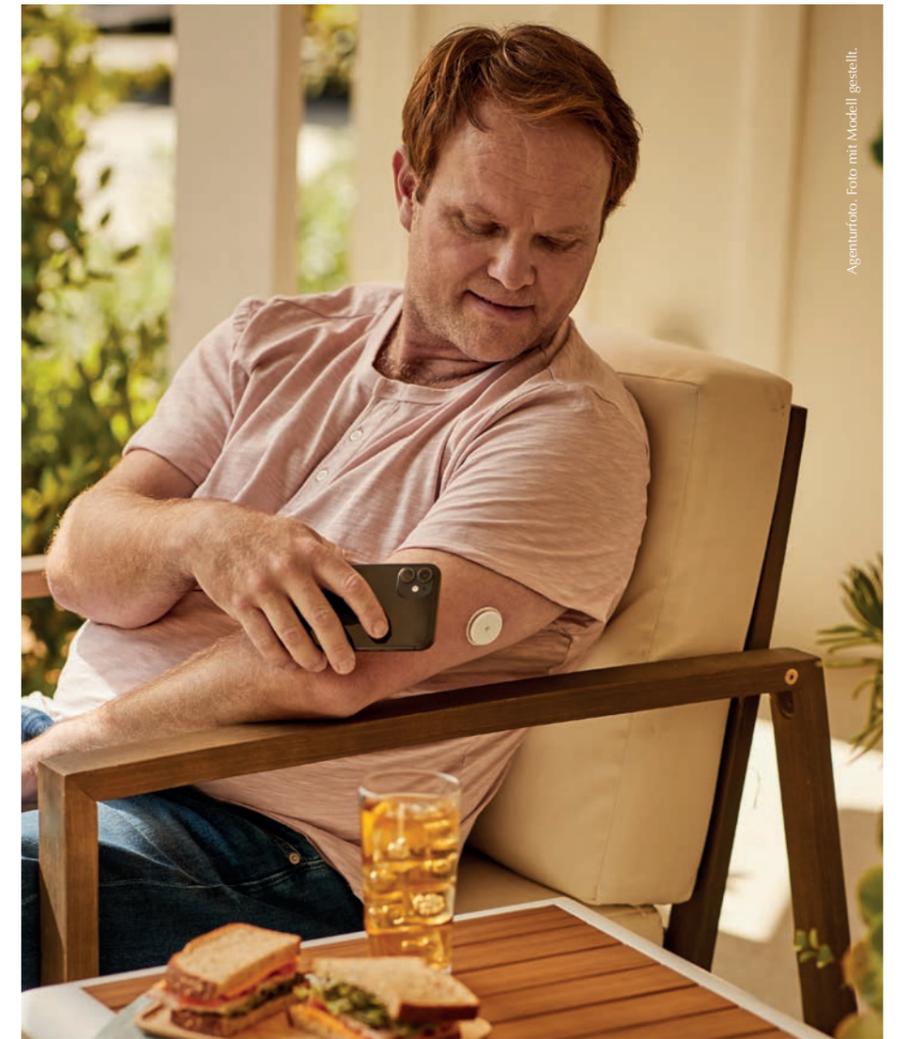


fig gewünschte Privatsphäre ein Problem darstellen: Viele Menschen mit Diabetes möchten ihre Erkrankung nicht vor Freunden, vor Kollegen oder in der Öffentlichkeit zeigen, indem sie den Blutzuckerwert kontrollieren. Die Konsequenz: Nur einer von drei Menschen mit Diabetes misst wie empfohlen mindestens vier Mal täglich den Zuckerwert⁹; zwei von drei geben an, Messungen auszulassen, weil sie sich dadurch eingeschränkt fühlen¹⁰. Um Menschen mit Diabetes von diesen Unannehmlichkeiten zu befreien, können moderne Messsysteme wie FreeStyle Libre 2 hilfreich sein. Sie ermöglichen eine diskrete³, kontinuierliche Glukosemessung ganz ohne routinemäßiges, schmerzhaftes Fingerstechen^{5,6}.

Scannen statt stechen: Glukosemessung mit FreeStyle Libre 2

Die kontinuierliche Glukosemessung mit dem FreeStyle Libre Glukosemesssys-

temen von Abbott stellen seit 2014 eine einfache^{1,2}, sichere^{11,12}, nahezu schmerzfreie^{13,14} und diskrete³ Alternative zur Blutzuckerselbstmessung dar. Dabei wird ein Sensor von etwa der Größe eines 2-Euro-Stücks am Oberarm appliziert⁶, der die Glukosewerte kontinuierlich aufzeichnet. Die Erfassung der Werte erfolgt durch einen kurzen Scan des Sensors mit einem speziellen Lesegerät oder mithilfe der Smartphone-App FreeStyle LibreLink¹⁵, die für Android und iOS-Systeme verfügbar ist¹⁶. Ob beim Bahnfahren, im Restaurant oder beim Shoppen – die Erfassung der Glukosewerte ist damit ganz unauffällig³ in fast jeder Situation möglich, denn das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung hindurch.¹⁷ Zudem kann der Sensor auch zum Beispiel beim Duschen, Schwimmen¹⁸ oder in der Sauna getragen werden. Das unangenehme und umständliche Hantieren mit blutigen Teststreifen in der Öffentlichkeit gehört mit FreeStyle Libre 2 weitgehend der Vergangenheit an.⁵ Gut zu

wissen: FreeStyle Libre 2 Teil der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung; die Kosten werden dadurch für Menschen mit Diabetes und intensiver Insulintherapie unter bestimmten Voraussetzungen übernommen.¹⁹

Glukoseverläufe und Trendpfeile bieten Therapievorteile

Die Glukosemessung mit FreeStyle Libre 2 ist nicht nur einfach^{1,2} und diskret³, sondern bietet auch viele Vorteile für die Diabetestherapie: Während die Blutzuckermessung zum Beispiel immer nur einen punktuellen Wert zu einem bestimmten Zeitpunkt liefert, bildet FreeStyle Libre 2 von Abbott mit jedem Scan zusätzliche Informationen ab. So zeigen beispielsweise Trendpfeile an, ob der Glukosewert in den nächsten 30 Minuten wahrscheinlich sinkt, steigt oder konstant bleiben wird. Der Glukoseverlauf veranschaulicht, wie sich der Wert in den letzten Stunden entwickelt hat. Dadurch werden Zusammenhänge zwischen Faktoren wie Nahrungsaufnahme, Bewegung, Stress, Insulingaben und die jeweiligen Auswirkungen auf den Glukosewert auf einen Blick sichtbar. Darüber hinaus bietet FreeStyle Libre 2 eine optionale Alarmfunktion²⁰, sodass der Nutzer bei zu hohen oder zu niedrigen Werten sowie bei einem Signalverlust aufgrund zu großer Entfernung zwischen Lesegerät bzw. App und Sensor gewarnt wird. So



Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.



Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.

wird zum Beispiel das Risiko minimiert, Unterzuckerungen während der Nacht zu verschlafen. Wer diese Funktion nicht verwenden möchte oder benötigt, lässt die Alarme einfach ausgeschaltet.²⁰

Ergebnisse aus der Praxis

Die Einblicke in ein vollständiges Glukoseprofil²¹ statt der Erfassung punktueller Messwerte bieten Menschen mit Diabetes ganz neue Möglichkeiten, ihren Umgang mit der Erkrankung zu verbessern. Zusammen mit dem Arzt und einer speziellen Software (LibreView²²) können die Glukoseverläufe analysiert werden – der Zusammenhang, zum Beispiel zwischen Mahlzeiten und Insulin, wird durch die Auswertung sichtbar und die beiden Faktoren können besser aufeinander angepasst werden. So lassen sich Schwankungen reduzieren und die Therapie optimieren. Eine Auswertung von Nutzerdaten in mehreren Ländern konnte zeigen, dass durch die Nutzung von FreeStyle Libre der Langzeitglukosewert (HbA1c) bei insulinpflichtigen und nicht-insulinpflichtigen Menschen mit Typ-2-Diabetes signifikant verbessert werden konnte.²³ Dieser Wert gilt neben weiteren Indikatoren als Goldstandard in der Kontrolle der Diabetestherapie – ein zu hoher HbA1c zählt als Risikoindikator für diabetische Folgeerkrankungen. Eine weitere Studie mit 101 Menschen



Agenturfoto. Foto mit Modell gestellt.

mit Typ-2-Diabetes und einer MDI-Therapie (mehrmals tägliche Insulininjektionen) zeigte nicht nur eine deutliche Reduktion des HbA1c: Auch die Zufriedenheit mit der Behandlung war deutlich höher als bei den Teilnehmern, die das System nicht nutzten.²⁴ Zudem beruhigend: Akute diabetesbedingte Komplikationen und die Notwendigkeit von Krankenhausaufenthalten durch die Nutzung von FreeStyle Libre 2 nahmen im Rahmen einer wissenschaftlichen Auswertung signifikant ab.²⁵

TYP-2-DIABETES – DIESE WARNHINWEISE SOLLTEN SIE KENNEN²⁶

Typ-2-Diabetes entwickelt sich häufig schleichend über Jahre hinweg. Lange versucht der Körper, die Insulinresistenz durch vermehrte Insulinproduktion auszugleichen, doch langfristig geht diese immer weiter zurück. Körperliche Symptome verursacht die Erkrankung deswegen häufig erst dann, wenn sie so weit vorangeschritten ist, dass ein Insulinmangel vorliegt, der gewisse Symptome verursacht. Die folgenden Anzeichen sollten Sie deswegen nicht ignorieren, sondern unbedingt ärztlich abklären lassen – Ihr Hausarzt kann dabei Ihre erste Anlaufstelle sein:

- vermehrtes Durstgefühl, verbunden mit häufigem Wasserlassen
- Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit
- schlechte Wundheilung
- trockene Haut, Juckreiz
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Sehstörungen
- Gewichtsveränderungen
- elten: diabetisches Koma – ein schwerer körperlicher Notfall durch stark erhöhte Glukosewerte mit Bewusstseinsbeeinträchtigung, Übelkeit, Erbrechen; ein weiteres typisches Alarmzeichen ist Azetongeruch beim Ausatmen.

„Wir diagnostizieren Diabetes-Typ-2 immer öfter bei Jüngeren“

Im Zuge der Coronavirus-Pandemie ist eine stille Volkskrankheit in den Hintergrund gerückt: Diabetes mellitus. Oft mit fatalen Auswirkungen für die Gesundheit. Dr. Bernhard Landers, Diabetesexperte und Hausarzt aus Mayen/Eifel, berichtet über die größten Risikofaktoren für die Stoffwechselerkrankungen und erklärt, wie modernes Therapiemanagement gelingt.

Seit mehr als einem Jahr steht die Coronavirus-Pandemie an der Spitze der Gesundheitsagenda. Dabei steigen die Diabeteszahlen ebenso rasant, so dass man auch für diese Erkrankung von einer Volkskrankheit sprechen kann. Experten prognostizieren, dass die Zahl der Diabetes-Patienten bis 2045 auf 700 Millionen weltweit ansteigen wird. Spüren Sie diese Entwicklung auch in Ihrer Hausarztpraxis?

Dr. Bernhard Landers: Definitiv können wir diese Entwicklung auch in unserer Praxis beobachten. Beide Krankheiten haben aber noch mehr gemeinsam: Viele Menschen, die an Covid-19 oder Diabetes-Typ-2 erkranken, fühlen sich gar nicht krank. Oft beruht die Diagnose auf einem Zufallsbefund, weil der Patient eigentlich aus einem anderen Grund zum Arzt kommt. Ein Diabetes mellitus wird z. B. in vielen Fällen im Rahmen des präventiven Gesundheitschecks entdeckt. Der Arzt bestimmt nach einer auffälligen Blutanalyse den Langzeit-Blutzucker des Patienten und erkennt auf diesem Wege, dass die Stoffwechselerkrankung vorliegt.

DR. BERNHARD LANDERS



ist seit 2006 niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie DDG, Ernährungsmediziner DGEM/BDE und

Notfallmediziner in Mayen/Eifel. Er arbeitet außerdem als akademischer Lehrarzt für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Bonn und hat die Ausbildungsbefugnis in den Fächern Allgemein-/Hausarztmedizin und Diabetologie.

Wie ist der Blick aus Perspektive eines Hausarztes auf das Krankheitsbild Diabetes?

Dr. Bernhard Landers: Die Herausforderung bei dieser Krankheit ist die Diagnose, weil Betroffene im Anfangsstadium oft keine eindeutigen Symptome

spüren. Der Hausarzt spielt also für die Früherkennung eine wichtige Rolle, denn er kennt die persönliche Krankheitsgeschichte und die familiäre Vorbelastung der Patienten. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass viele Menschen bereits vor der Manifestierung eines Diabetes-Typ-2 länger in einer Art Graubereich leben, d. h. sie haben immer wieder stark erhöhte Glukosewerte. Liegt ein erhöhtes Risiko für Diabetes vor, sollten deshalb engmaschige Kontrollen des Langzeitblutzuckerspiegels durchgeführt werden. Denn rechtzeitiges Gegensteuern kann die Manifestierung eines Typ-2-Diabetes verhindern. Generell gilt: Bei der Diagnose Diabetes ist eine sofortige Behandlung sehr wichtig, um Spätschäden an Organen und dem Herzkreislaufsystem zu verhindern. Menschen, die an Typ-1-Diabetes erkrankt sind, haben zudem ein erhöhtes Risiko für akute Hypo- und Hyperglykämien und brauchen deshalb ein gutes Glukosemanagement.

Wie viele Menschen mit Diabetes sehen Sie in Ihrer Praxis? Und wie ist die Verteilung nach Diabetestypen?

Dr. Bernhard Landers: Im normalen Alltag einer Hausarztpraxis erkranken bis zu 20 Prozent der Patienten an Diabetes. Dabei leidet der größere Anteil an Typ-2-Diabetes. Die Erstdiagnose eines „Typ-1-Diabetes“ – vor allem bei Kindern und Jugendlichen – findet deutlich seltener im Praxisalltag des Hausarztes statt.

Früher sprach man bei Typ-2-Diabetes auch von Altersdiabetes, weil überwiegend ältere Menschen erkrankten. Hat sich dies geändert?

Dr. Bernhard Landers: Ja, denn wir diagnostizieren Diabetes-Typ-2 auch regelmäßig bei 35- und 40-Jährigen. Ich denke aber, dass die Krankheit heute durch den Fokus auf die Prävention und Früherkennung einfach deutlich früher entdeckt wird und deshalb auch die Patienten bei der Erstdiagnose dieser Diabetesform jünger sind. Anders als manchmal dargestellt, ist es aber eher eine Ausnahme, dass Kinder an einem Typ-2-Diabetes erkranken. In diesen seltenen Fällen sind die Personen meist stark übergewichtig und haben eine hochgradige genetische Veranlagung für die Entwicklung einer Insulinresistenz. Bei Kindern und Jugendlichen spielt nach wie vor der Typ-1-Diabetes die Hauptrolle.

Oft sind Sie der Arzt, der die Erstdiagnose stellt. Wie viel Vorwissen haben ihre Patienten und mit welchen Mythen zu Diabetes werden Sie konfrontiert?

Dr. Bernhard Landers: Nach wie vor wissen die meisten Patienten wenig über Diabetes mellitus. Wenn sie die Diagnose hören, sind sie geschockt und haben viele Fragen. Besonders die übergewichtigen Patienten empfinden die Erkrankung als eine Art Bestrafung für ihren „schlechten“ Lebenswandel oder „falsche“ Essgewohnheiten. Dann höre ich Sätze wie „Jetzt bin zuckerkrank, weil ich zu viel Zucker gegessen habe!“ oder „Habe ich jetzt Diabetes, weil ich zu dick bin?“ Viele Patienten bitten mich schon im

ersten Gespräch ihnen ganz genau aufzuschreiben, welche Lebensmittel und Getränke ab jetzt verboten sind und welche sie noch essen dürfen. Es scheint trotz intensiver Öffentlichkeitsarbeit also immer noch nicht bekannt zu sein, dass für die Entstehung von Diabetes-Typ-2 die Erbanlagen eine wichtige Rolle spielen. Körperliche Inaktivität, Übergewicht – im Speziellen ein erhöhter Bauchumfang – und auch einige Medikamente sind weitere äußere Faktoren, die den Ausbruch des Diabetes-Typ-2 begünstigen. Deshalb ist es uns im Diagnosegespräch vor allem wichtig, den Patienten aus dem Gefühl der Hilflosigkeit herauszuholen und auf emphatische Art ihre Eigenverantwortung für die Behandlung der Krankheit zu stärken.

Welche Rolle spielt die kontinuierliche Glukosekontrolle für die Therapie der Patienten?

Dr. Bernhard Landers: Wir starten in der Diabetestherapie immer erst mit der konventionellen blutigen Blutzuckerkontrolle mittels Fingerstechen. Mittlerweile wechselt dann im Verlauf der Behandlung aber ein großer Prozentsatz meiner Patienten zur kontinuierlichen Glukosemessung mit einem CGM-System (kontinuierliches Glukosemesssystem). Grundsätzlich kann man sagen, dass die Akzeptanz für moderne Messmethoden sehr hoch ist, weil die Nutzer eine echte Verbesserung der Lebensqualität erfahren. Nicht nur, weil sie weitestgehend auf das händische blutige Messen des Blutzuckers verzichten können, sondern auch, weil die regelmäßige Übertragung der Werte zur Stabilisierung des Langzeitzuckers beiträgt und auch für ein größeres Gefühl der Sicherheit beim Erkrankten sorgt.

Wie oft erleben Sie, dass ein Typ-2-Patient aufgrund von kontinuierlicher Glukosekontrolle und konsequenter Lebensstiländerung den Glukosespiegel so normalisieren kann, dass keine Medikamente mehr nötig sind?

Dr. Bernhard Landers: Bei einer Ersterkrankung an Typ-2-Diabetes erlebt man als Arzt regelmäßig nach einer Eskalation der Zuckerwerte, dass die Therapie sehr

gut anschlägt. Es ist nicht selten, dass ein Patient einen stark erhöhten Langzeitblutzucker hat, in die Praxis kommt und die Diagnose Diabetes-Typ-2 gestellt wird. Wir behandeln dann medikamentös und unterstützen ihn bei einer Veränderung seines Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und der Langzeitblutzuckerwert sinkt nach und nach stark ab. Bei einer derartigen Entwicklung kann der Arzt die Medikamentengabe senken oder gar aussetzen und schauen, ob der Wert weiterhin so gut bleibt. In dieser Phase ist dann allerdings wieder eine engmaschige Kontrolle der Werte nötig, um eine erneute Entgleisung des Stoffwechsels sofort zu erkennen.

Inwiefern profitieren Sie von der Digitalisierung bzw. dem digitalen Angebot bei der Diabetestherapie Ihrer Patienten?

Dr. Bernhard Landers: Die Digitalisierung bietet bei der Therapie von Menschen mit Diabetes viele Vorteile. So können Patienten zum Beispiel auf digitalem Wege regelmäßig ihre Werte mit uns teilen. Wir können durch E-Mails und Videosprechstunden sogar über weite Entfernung hinweg mit ihnen kommunizieren. Auch die smarten, modernen Glukosemesssysteme haben viele Vorteile für die Diabetesbehandlung. Grundvoraussetzung ist jedoch auch, dass der Patient den Umgang mit dem System erlernt, die Daten regelmäßig (alle 8 Stunden) ausliest und in analogen Gesprächen in der Praxis lernt, diese Werte zu interpretieren.

Der direkte persönliche Austausch bleibt also der Grundbaustein für die erfolgreiche Therapie. Außerdem ist der regelmäßige Termin in der Hausarztpraxis oder beim Diabetologen auch für den gründlichen Gesundheitscheck des Diabetes-Patienten zur Kontrolle verschiedener Gesundheitsparameter enorm wichtig – insbesondere um Spätfolgen wie etwa die Entwicklung von Nierenfunktionsstörungen, Hautproblemen oder das Diabetische Fußsyndrom zu vermeiden. Denn eines der größten Probleme ist, dass Patienten diese krankhaften Veränderungen im Stoffwechsel nicht sofort spüren, sondern erst, wenn der Schaden bereits groß ist.

Tipps für Menschen mit Typ-2-Diabetes

Hilflosigkeit, Überforderung, Schuldgefühle: Die Diagnose von Typ-2-Diabetes stürzt viele Menschen in ein emotionales Chaos. Um gesundheitliche Spätfolgen zu vermeiden und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern, können folgende Tipps hilfreich sein:

1 Lassen Sie sich helfen

Ärzte (egal ob Hausarzt oder Diabetologe), Diabetes- oder Ernährungsberater kennen die Situation von Menschen mit Typ-2-Diabetes ganz genau und wissen, worauf es bei der individuellen Therapie ankommt. Betroffene sollten deswegen so gut wie möglich mit ihren Ärzten oder Beratern zusammenarbeiten, sich Tipps und Ratschläge zu Herzen nehmen und sich niemals scheuen, Fragen zu stellen.



2 Messen Sie Ihre Glukosewerte

Insbesondere bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulintherapie ist die regelmäßige Kontrolle der Glukosewerte die Grundlage und daher unabdingbar für die Bestimmung der Insulindosis. Messungen auszulassen oder Werte nur zu schätzen erschwert die Therapie und kann sogar gefährliche Über- oder Unterzuckerungen verursachen. Zur Messung ist heutzutage kein routinemäßiger Stich in den Finger mehr notwendig^{1,2}. Sensorbasierte Glukosemesssysteme wie FreeStyle Libre 2 von Abbott zeichnen die Werte kontinuierlich auf und stellen eine sichere^{3,4} und unauffällige⁵ Alternative zur konventionellen Blutzuckermessung dar.

3 Sorgen Sie für Bewegung im Alltag

Regelmäßige Sporteinheiten haben einen positiven Einfluss auf die Therapie und können ebenfalls dazu beitragen, Übergewicht abzubauen bzw. das Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten. Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walking. Doch auch jede zusätzliche Bewegungseinheit im Alltag zählt – etwa kleine Spaziergänge oder die Treppen statt den Aufzug zu nutzen.



4 Achten Sie auf Ihre Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Milchprodukten und wenig einfachen Kohlenhydraten (z. B. aus Weißmehl) sowie Zucker ist insbesondere für Menschen mit Typ-2-Diabetes von großer Bedeutung und Basis für ein gesundes Körpergewicht. Übergewicht gilt hingegen neben einer genetischen Veranlagung und einem hohen Lebensalter als Risikofaktor für die Erkrankung.

5 Beziehen Sie Ihr Umfeld mit ein

Typ-2-Diabetes ist mit vielen Vorurteilen behaftet, die dazu führen können, dass Menschen die Erkrankung vor ihren Verwandten, Freunden oder Kollegen verheimlichen möchten. Viel hilfreicher ist es jedoch, diese mit einzubeziehen und -da-rüber zu sprechen und so gemeinsam einen Umgang mit der Diagnose zu finden. Insbesondere die Personen aus dem näheren Umfeld können hier eine große Stütze sein und werden deswegen teilweise auch als „Menschen mit Typ-F-Diabetes“ bezeichnet, wobei das „F“ für Familie und Freunde steht.





Abbott_Titel_01.jpg



Abbott_Titel_02.jpg



Abbott_Titel_03.jpg



Abbott_Titel_04.jpg



Abbott_01.jpg



Abbott_02.jpg



Abbott_03.jpg



Abbott_04.jpg



Abbott_05.jpg



Abbott_06.jpg



Abbott_07.jpg



Abbott_08.jpg



Abbott_09.jpg



Abbott_Landers.jpg

R&P Medizin News®
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Martina Moyses/Tamara Walther (Text)
Abbott (Fotos)
Celina Flegel / Benjamin Tautfest (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
22763 Hamburg
Tel.: 040 8891080
Fax: 040 8891082
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Die Bilder und Texte können unter dieser Adresse heruntergeladen werden:

www.medipresse.de/kunden/abbott/typ-2-diabetes.zip

Quellenangaben zum Langtext(S.2-5)

¹ 95% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten dieser Aussage zu, dass das Scannen des Sensors einfacher ist als routinemäßiges Fingerstechen. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. ² 88% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten der Aussage zu, dass das Anbringen des Sensors einfach ist. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. ³ 93% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten dieser Aussage zu, dass das Scannen des Sensors diskreter ist als Blutzuckermessen durch routinemäßiges Fingerstechen. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. ⁴ Heinemann L., Diabetes Sci Technol. 2008;Vol 2.:919-921 ⁵ Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. ⁶ Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. ⁷ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2021 der Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe; https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user_upload/06_Gesundheitspolitik/03_Veroeffentlichungen/05_Gesundheitsbericht/20201107_Gesundheitsbericht2021.pdf. ⁸ Leitfaden zur Glukose-Selbstkontrolle in Beratung und Therapie (Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)); https://www.vdbd.de/fileadmin/portal/redaktion/Publicationen/190516_VDBD_Leitfaden_Glukose_Selbst.pdf ⁹ Vinze G. et al. The Diabetes Educator. 2004;30(1):112-125. ¹⁰ Wagner J. et al. Diabetes Technol Ther. 2005;7(4):612-619. ¹¹ Haak T. et al. Diabetes Ther. 2016. 8(1):55-73. Die Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. ¹² Bolinder J. et al. Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263 Die Studie wurde an 239 Erwachsenen durchgeführt. ¹³ 97% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten der Aussage zu, dass das Scannen des Sensors schmerzfrei ist. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. ¹⁴ 85% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten der Aussage zu, dass das Setzen des Sensors schmerzfrei ist. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor. ¹⁵ FreeStyle Libre ist zertifiziert für Kinder ab 4 Jahren sowie Erwachsene, einschließlich Schwangere. Die Aufsichtspflicht über die Anwendung und die Auswertung von FreeStyle Libre bei Kindern bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres obliegt der Verantwortung einer volljährigen Person. ¹⁶ Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. ¹⁷ Das Lesegerät kann die Daten des Sensors in einem Abstand von bis zu 4 cm erfassen. ¹⁸ Der Sensor ist in bis zu 1 m Wassertiefe für die Dauer von bis zu 30 Minuten wasserfest. ¹⁹ Alle Informationen zu den Voraussetzungen der Kostenübernahme sind online im Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes einsehbar: <https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home.action>. Eine weitere Voraussetzung für die Kostenübernahme gemäß oben beschriebener Indikation ist ein vorhandener Hilfsmittelvertrag zwischen Hersteller und Leistungserbringer Abbott und der jeweiligen gesetzlichen Krankenkasse ²⁰ Alarme sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. ²¹ Für ein vollständiges glykämisches Profil muss der Sensor mindestens einmal alle 8 Stunden gescannt und alle 14 Tage ersetzt werden. ²² LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung, die von Newyu, Inc. bereitgestellt wird. ²³ Miller, Brandner et al. HbA1c Reduction After Initiation of the FreeStyle Libre System in Type 2 Diabetes Patients on Long-Acting Insulin or Non-Insulin Therapy. ²⁴ Yaron M et al. Diabetes Care. 2019; 42(7):1178-1184 ²⁵ Miller et al. FreeStyle Libre System Use Associated with Reduction in Acute Diabetes Events and All-Cause Hospitalizations in Patients with Type 2 Diabetes Without Bolus Insulin. ²⁶ www.internisten-im-netz.de/krankheiten/typ-2-diabetes/symptome-komplikationen

Quellenangaben zum Serviceteil (S. 7)

¹ Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. ² Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. ³ Haak T. et al. Diabetes Ther. 2016. 8(1):55-73. Die Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. ⁴ Bolinder J. et al. Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263 Die Studie wurde an 239 Erwachsenen durchgeführt. ⁵ 93% der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten dieser Aussage zu, dass das Scannen des Sensors diskreter ist als Blutzuckermessen durch routinemäßiges Fingerstechen. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor.

Nutzungsrechte auf zwei Jahre und für deutsche Medien beschränkt.

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Der Produktname FreeStyle Libre 2 muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Alle Bilder dieser Mappe dürfen redaktionell bis Juni 2023 verwendet werden.
4. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer Rücksprache zu halten.
5. Medizin News® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.