

Jeder 11. Erwachsene leidet an Diabetes, doch nur die Hälfte der Betroffenen weiss um ihre Stoffwechselkrankheit. Wer ab 40 regelmässig den Blutzuckerwert messen lässt, kann einem Typ-2-Diabetes rechtzeitig vorbeugen. Jürg Lendenmann

# Blutzuckermessung

## Diabetes früh zu erkennen, ist wichtig

«Diabetes kann jeden Menschen treffen», sagt die Apothekerin Dr. Pasqualine Gallacchi. In der Schweiz, so wird geschätzt, leiden rund 500 000 Personen an der Zuckerkrankheit, von der es zwei Hauptformen gibt: Diabetes mellitus Typ 1 und Diabetes mellitus Typ 2. «90 Prozent der Betroffenen leiden an Typ-2-Diabetes, der leichter Form der Erkrankung», erklärt die Geschäftsführerin und Inhaberin der Greifen Rotpunkt Apotheke in Basel. «Bis ein Typ-2-Diabetes entdeckt wird, dauert es im Durchschnitt sieben Jahre, denn die Erkrankung beginnt schleichend. Man schätzt, dass die Hälfte aller Diabetikerinnen und Diabetiker noch nichts von ihrer Erkrankung weiss.»

### Warum Insulin so wichtig ist

Typ-1-Diabetes, der häufiger bei Kindern oder Jugendlichen auftritt, ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Abwehrsystem des Körpers die Betazellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. Betazellen produzieren ein Hormon, das für die Regulation des Blutzuckers wichtig ist: das Insulin. Es ermöglicht, dass die Körperzellen Glucose aus dem Blut aufnehmen können. Hat es zu wenig Insulin, werden die Zellen spärlicher mit dem energiespendenden Zucker versorgt und die Konzentration der Glukose im Blut steigt an. «Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen sich lebenslang Insulin von aussen zuführen», sagt die Apothekerin. Bislang gibt es keine

Möglichkeit, Typ-1-Diabetes zu heilen.»

Typ-2-Diabetes wurde früher auch Altersdiabetes genannt, weil er meist erst nach dem 40. Altersjahr auftritt. «Zunehmend sind aber auch junge und jüngere Menschen davon betroffen. Zur genetischen Veranlagung für diesen Diabetestyp gesellen sich weitere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und fettreiche Ernährung», so Frau Dr. Gallacchi. Anders als beim Typ-1-Diabetes produzieren die Betazellen bei den Betroffenen noch Insulin. Jedoch nicht genügend. Oder das Insulin kann von den Körperzellen nicht aufgenommen werden, weil die Andockstellen defekt sind; man spricht dann auch von Insulinresistenz. Die Folgen sind die gleichen:

### Rotpunkt Serviceleistung «Blutzuckermessung»

Mit einer Blutzuckermessung erfahren Sie, ob ein Diabetes-Risiko besteht. Ein Tropfen Blut genügt, um Ihren Blutzucker zu messen. Gerne beraten wir Sie individuell zu Ihren Messwerten.

#### Blutzuckermessung mit Interpretation

Kosten: CHF 20.–, Zeitaufwand: 10 bis 15 Minuten

**Blutzuckermessung mit Risikoanalyse:** Blutzuckermessung inkl. Interpretation und Beratung bezüglich Risikofaktoren und Lebensstil. Kosten: CHF 35.–, Zeitaufwand: 20 bis 30 Minuten

#### 3-Monats-Blutzuckermessung mit Interpretation

Kosten: CHF 35.–, Zeitaufwand: 15 bis 20 Minuten

**3-Monats-Blutzuckermessung mit Risikoanalyse:** 3-Monatsblutzuckermessung (HbA1c) inkl. Interpretation und Beratung bezüglich Risikofaktoren und Lebensstil.

Kosten: CHF 50.–, Zeitaufwand: 20 bis 30 Minuten



Der Blutzuckerspiegel steigt und den Zellen mangelt es an Energie.

### Wie zeigt sich ein Diabetes?

«Diabetes kann sich durch verschiedene Symptome bemerkbar machen», sagt die Apothekerin. «Häufig sind Betroffene im Anfangsstadium der Krankheit anhaltend abgeschlagen, leiden unter grossem Durst in der Nacht, an Schweissausbrüchen und verspüren vermehrt den Drang zum Wasserlösen.»

Bei einem Typ-1-Diabetes verschlimmern sich die Symptome in der Regel schnell, werden ärztlich abgeklärt und es können rasch Gegenmassnahmen eingeleitet werden. Frau Dr. Gallacchi: «Bei einem Typ-2-Diabetes verschlechtern sich die Beschwerden nur sehr langsam; ernsthaftere Komplikationen wie Sehstörungen oder schlecht heilende Wunden können erst nach Jahren auftreten. Bei unbe-

handeltem Diabetes drohen schwerwiegende Erkrankungen der Netzhaut, von Nieren, Nerven ... bis zu lebensbedrohlichen Situationen.»

### Wichtige Früherkennung

«Um sich vor gesundheitlichen Risiken zu schützen, ist eine Früherkennung sehr wichtig», sagt die Apothekerin. «Ich empfehle, ab etwa 40 einen Check machen zu lassen: Mit einer Blutzuckermessung kann ein Diabetes-Risiko festgestellt werden. Für die Messung genügt ein Tropfen Blut. Damit der Messwert aussagekräftig ist, muss die Blutentnahme mit leerem Magen gemacht werden. Check und Beratung werden in Rotpunkt-Apotheken von ausgebildeten Apothekerinnen und Apothekern durchgeführt.»

Gerade beim Typ-2-Diabetes lässt sich die Lebensqualität entscheidend ver-

bessern, wenn beeinflussbare Risikofaktoren ausgeschaltet werden. So können auch Folgeerkrankungen verzögert oder verhindert werden.

### Leben Sie gesund!

«Mit einem gesunden Lifestyle kann der Blutzucker positiv beeinflusst werden», sagt Pasqualine Gallacchi und nennt folgende Tipps:

- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht.
- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie wenig Zucker, Fett und Weissmehlprodukte.
- Verzichten Sie auf Nikotin.
- Trinken Sie wenig Alkohol.
- Vermeiden Sie Stress und schlafen Sie ausreichend.
- Magnesium, Vitamin B<sub>1</sub> und Zink können helfen, den Organismus zu unterstützen. ■

## ● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

# BLUTZUCKERMESSUNG OHNE WARTEZEITEN

«Anhaltende Müdigkeit?  
Häufiges Unwohlsein? Mit einer  
Blutzuckermessung erfahren Sie,  
ob ein Diabetes-Risiko besteht.»

Apothekerin Dr. Pasqualine Gallacchi, Greifen Rotpunkt Apotheke, Basel

**Unsere Standorte:** Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Büllach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Übersicht der Rotpunkt Apotheken, welche die Blutzuckermessung anbieten: [www.rotpunkt-apotheken.ch](http://www.rotpunkt-apotheken.ch)

**+** ROTPUNKT  
**●** APOTHEKE