

Mit einer Blutzuckermessung Diabetes früh erkennen

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes. Ab 65 Jahren sind rund 11 Prozent betroffen, doch nur die Hälfte weiss um ihre Krankheit. Mit regelmässigen Blutzuckermessungen lässt sich einem Typ-2-Diabetes wirksam vorbeugen.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

«Alle können an Diabetes erkranken, sogar schon Babys», sagt Monika Fehr, Apothekerin und Inhaberin der Steinbock Rotpunkt Apotheke in Chur. In der Schweiz sind nach Schätzungen beinahe 500000 Personen an der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) erkrankt, informiert die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft. Alarmierend ist der Befund, dass die Hälfte aller Diabetikerinnen und Diabetiker noch gar nicht um ihre Erkrankung weiss.

Es werden verschiedene Typen von Diabetes unterschieden. Rund 90 Prozent aller Betroffenen leiden an Diabetes Typ 2, an die 40000 Personen an Typ 1.

Aufhorchen lässt ein weiterer Befund: Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird.

Diabetes: verschiedene Ursachen

«Diabetes mellitus Typ 1 findet sich vorwiegend bei Jugendlichen», erklärt die Apothekerin. «Er wurde daher früher auch als insulinabhängiger oder Jugend-Diabetes bezeichnet. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse vom Immunsystem zerstört werden. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzucker reguliert. An Diabetes Typ 1

Ein Tropfen Blut genügt, um den Blutzucker zu messen und um zu erfahren, ob ein Diabetes-Risiko besteht.

Erkrankte sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen.» Bei Diabetes Typ 2 produziert die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genügend Insulin, oder das Hormon wirkt nicht mehr ausreichend (Insulinresistenz). «Bei der Entstehung des Typ-2-Diabetes spielen Erbfaktoren mit», sagt Monika Fehr. «Er wird aber auch stark durch Lebensstil-Faktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigt – was aber nicht heisst, dass ihn nicht auch schlanke Personen entwickeln können. Da Diabetes Typ 2 sich meist erst ab dem 40. Altersjahr entwickelt, nannte man ihn früher auch Altersdiabetes. Vermehrt findet man ihn heute jedoch auch bei jungen übergewichtigen Personen.»

Wie Diabetes frühzeitig erkennen?

«Typ-1-Diabetes ist eine akute, schwere Erkrankung. Die Betroffenen leiden unter grossem Durst, vermehrtem Harn-drang, Leistungseinbussen und verlieren in kurzer Zeit viel Gewicht. Sie müssen schnellstens ärztlich betreut werden. Durch Fachpersonen werden sie geschult und lernen, wie sie sich mithilfe von Spritzen oder einer Insulinpumpe Insulin zuführen können.»

Typ-2-Diabetes sei heimtückischer, denn Betroffene würden oft während Jahren nichts von ihrer Erkrankung merken. Monika Fehr: «Daher ist es wichtig, dass man ab dem 40. Altersjahr den Blutzucker regelmässig alle drei Jahre bestimmen lässt. Ein Tropfen Blut von einer Fingerbeere genügt für die Bestimmung. Diese Serviceleistung bieten auch wir und andere Rotpunkt Apotheken an.»

Eine schleichende Erkrankung

«Befindet sich über lange Zeit zu viel Zucker im Blut, werden die Gefässe geschädigt – vor allem die dünnsten: die Kapillaren. Auch das Immunsystem wird geschwächt», erklärt die Apothekerin. «Mit dem Fortschreiten der Krankheit können Schädigungen an Nerven, Augen und Nieren entstehen. Auch der «diabetische Fuss» ist eine häufige Folgeerkrankung.»

Bild: © shutterstock.com

Wie Diabetes vorbeugen?

«Wichtig ist es, einen Diabetes Typ 2 möglichst früh zu erkennen, damit der Blutzuckerspiegel medikamentös eingestellt und auch der Lebensstil verbessert werden kann», sagt Monika Fehr. Beides trage dazu bei, dass die gefürchteten Folgeerkrankungen verhindert oder zumindest verzögert werden können.

Nicht nur alten Menschen falle es schwer, von lieb gewordenen Gewohnheiten zu lassen oder das Gewicht positiv zu beeinflussen, so Monika Fehr, sie rät daher: «Wichtig ist es, ein Optimum an Lebensqualität zu erreichen.»

So können Sie Ihren Blutzucker positiv beeinflussen

- Bauen Sie Übergewicht ab.
- Bewegen Sie sich täglich während 30 Minuten.
- Ernähren Sie sich gesund: vollwertig, kalorien- und fettarm.
- Verzicht auf Nikotin.
- Vermeiden Sie Stress.
- Schlafen Sie ausreichend. ☹

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-Monatsmessung (HbA1c) inkl. Interpretation und Beratung bezüglich Risikofaktoren und Lebensstil. Kosten: CHF 50.–, Zeitaufwand: 20 bis 30 Minuten



● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

BLUTZUCKERMESSUNG OHNE WARTENZEITEN

«Ihre Gesundheit ist uns wichtig.
Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich
ab dem 40. Altersjahr regelmässig
die Blutzuckerwerte kontrollieren.»

Apothekerin Monika Fehr, Steinbock Rotpunkt Apotheke, Chur

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, Hombrechtlon, 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, Uitikon Waldegg, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. Übersicht der Rotpunkt Apotheken, welche die Blutzuckermessung anbieten: www.rotpunkt-apotheken.ch

 **ROTPUNKT
APOTHEKE**