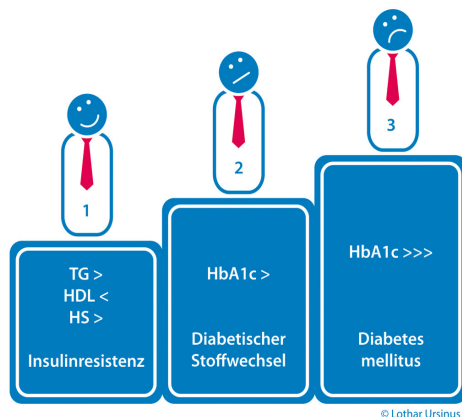


Schlank und zuckerkrank

Bekannt ist: Je größer der Bauchumfang, desto wahrscheinlicher ist es, an Diabetes-Typ 2 (Altersdiabetes) zu erkranken. Jedoch auch normalgewichtige Menschen mit Typ-2-Diabetes sind keinesfalls selten. Auch wenn die Körperstatur schlank ist, kann sich eine „übergewichtige Stoffwechsellaage“ entwickeln.



Eine Studie der amerikanischen Medizingesellschaft fasst die Ergebnisse aus fünf Langzeitstudien zusammen. Forscher untersuchten dort Daten von 2.625 Menschen mit neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes. Während der beobachteten zwei Jahrzehnten kam es zu 449 Todesfällen. Anders als erwartet, war das Sterberisiko unter den schlanken Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht niedriger, sondern doppelt so hoch wie bei den Übergewichtigen. Die Gründe dafür sind nicht bekannt. Es wird vermutet, dass es daran liegt, dass der Altersdiabetes bei Normalgewichtigen später erkannt wird und dass sie die Therapie weniger konsequent durchführen.

Anzeichen des Diabetes-Typ 2

Zu Beginn des Altersdiabetes reagieren die Körperzellen nur noch schwach auf das Insulin. Dieser Zustand wird als Insulinresistenz bezeichnet. Später kommt es zu einer Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse, die Insulinproduktion lässt nach.

Diabetes-Typ 2 macht sich in der Regel nur langsam und mit uncharakteristischen Anzeichen wie Müdigkeit und Leistungsminderung bemerkbar. Ein Grund, warum er oft nur durch Zufall entdeckt wird. Bei schlanken Menschen wird bei diesen Symptomen selten an Diabetes mellitus gedacht.

In vielen Köpfen der Mediziner wird diese Erkrankung ausschließlich mit Übergewicht in Zusammenhang gebracht. In der Studie lag der Anteil der normalgewichtigen Diabetiker bei etwa 15%. Das genetische Profil der Normalgewichtigen unterscheidet sich dabei von dem der Übergewichtigen. Es gibt Menschen, die erblich bedingt schlank sind und trotzdem einen Diabetes-Typ 2 aufweisen.

Früherkennung des Diabetes-Typ 2

Im Labor lässt sich die Entwicklung des Diabetes Typ 2 in drei Stufen einteilen. In der ersten Stufe zeigen sich erhöhte Triglyceride (Blutfette) und ein erniedrigtes HDL-Cholesterin. Sehr häufig steigt auch der Harnsäurespiegel im Blut an. Dieses Trias wird auch als „Insulinresistenz der Körperzellen“ bezeichnet. Im weiteren Verlauf der Erkrankung steigt der Langzeitzuckerwert (HbA1c) in dem oberen Bereich der Norm (4,1% - 6,1%). Sollte Ihr Langzeitzuckerwert bei 5,8% liegen, so besteht bereits eine diabetische Stoffwechsellaage mit Schädigung der kleinen Blutgefäße. Sie sollten spätestens jetzt ihre Ernährung umstellen. Bei einem dauerhaft über 6,1% liegenden Langzeitzuckerwert besteht ein Diabetes-Typ 2.

Durch eine Vital- und Stoffwechselanalyse im Labor ist die Entwicklung des Altersdiabetes leicht festzustellen. Die Stoffwechselexperten von gesund & aktiv sind auf die Früherkennung des Altersdiabetes besonders geschult. Auf der Internetseite von gesund & aktiv finden Sie unter „Therapeutensuche“ Ihren gesund & aktiv - Therapeuten in der Nähe.

Je früher ein Diabetes diagnostiziert wird, um so schneller können Gegenmaßnahmen getroffen werden. Der individuelle Ernährungsplan von gesund & aktiv und ausreichende Bewegung bilden die Grundpfeiler der Stoffwechseltherapie.

Autor: Lothar Ursinus