

## Diabetes mellitus

Die Blutzuckerkonzentration wird durch die beiden lebenswichtigen Hormone Insulin und Glukagon geregelt. Das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, vor allem nach kohlenhydratreicher Nahrung. Gerät dieser komplizierte Regelkreislauf durcheinander oder hat der Organismus zu wenig Insulin, erkrankt man an Diabetes mellitus.

Es gibt zwei Diabetes-Typen: **Typ 1** ist eine unheilbare Autoimmunerkrankung, das heißt, dass sich das Abwehrsystem gegen den eigenen Körper richtet.

**Typ 2** nennt man auch Lifestyle-Diabetes, weil er sich mit einer gesunden Lebensführung zurückbilden kann. Übergewicht spielt bei der Entwicklung dieses Diabetestyps eine große Rolle – 90 Prozent aller Typ 2 Diabetiker sind übergewichtig und bewegungsarm: Bei übermäßigem und kalorienreichem Essen bildet die Bauchspeicheldrüse im Körper Insulin in Massen, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Doch durch diese gewaltige Ausschüttung werden die eigenen Körperzellen gegen das eigene Insulin unempfindlich – es kommt zu einer schweren Stoffwechselstörung, der Mensch erkrankt an Diabetes Typ 2. 80 Prozent aller Typ 2 Diabetiker sterben an Herz- und Gefäßkrankheiten. Deshalb ist jeder Diabetiker auch ein Gefäßpatient.

### Was kann ich tun?

#### Typ 1 Diabetiker:

Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers und die optimale Insulineinstellung sind lebenswichtig. Die vorgeschriebene Kohlenhydratmenge sollte immer eingehalten werden.

#### Typ 2 Diabetiker:

Ändern Sie Ihren Lebensstil: Gewicht normalisieren, mehr bewegen und die verordneten Medikamente regelmäßig nehmen.