



# Unheilige Allianz

Menschen mit Diabetes zählen zur **Risikogruppe** im Hinblick auf schwere COVID-19-Verläufe. Neben Impfen und Boostern gibt es weitere Parameter, um einem dramatischen Krankheitsverlauf entgegenzuwirken. Beraten Sie Ihre Diabetes-Kunden, was dabei wichtig ist.

**N**achdem die Pandemie nun schon zwei Jahre lang das Leben der Menschen weltweit beeinflusst, gibt es zahlreiche Erkenntnisse über Gefahren, Verläufe und Schutzmaßnahmen rund um das Coronavirus und seine Mutationen. Fakt ist, dass ein hohes Lebensalter, männliches Geschlecht, hohes Gewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu den Risikoparametern zählen. Sie alle können mitverantwortlich sein, wenn es zu einem dramatischen Krankheitsverlauf kommt.

Dabei liegt die Sterberate für Diabetiker um fast 50 Prozent höher als für Menschen ohne die chronische Stoffwechselerkrankung. Angaben einer französischen Studie zufolge verstarb jeder zehnte Diabetespatient mit Corona nach Einweisung ins Krankenhaus innerhalb der ersten Woche. Hat ein Mensch mit Diabetes neben den genannten Begleiterkrankungen eine diabetesbedingte Nierenerkrankung, eine nicht-alkoholbedingte Fettleber oder einen insgesamt schlecht eingestellten Diabetes, erhöht sich das Risiko für einen schweren COVID-Verlauf deutlich, heißt

es von Seiten der Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

## **Impfen, Boostern, Testen**

Zum Schutz vor schweren Corona-Verläufen ist das Impfen und Boostern der erste wichtige und sinnvolle Schritt, der von Diabetesexperten empfohlen wird. Aber auch regelmäßiges Prüfen der diabetischen Stoffwechsellage und Anpassen der Therapie hin zu gesunden Blutzuckerwerten ist ratsam. Empfehlen Sie deshalb Kunden mit instabilen Blutzuckerwerten die Rücksprache mit ihrem Diabetologen. Nicht nur um Folgeerkrankun-

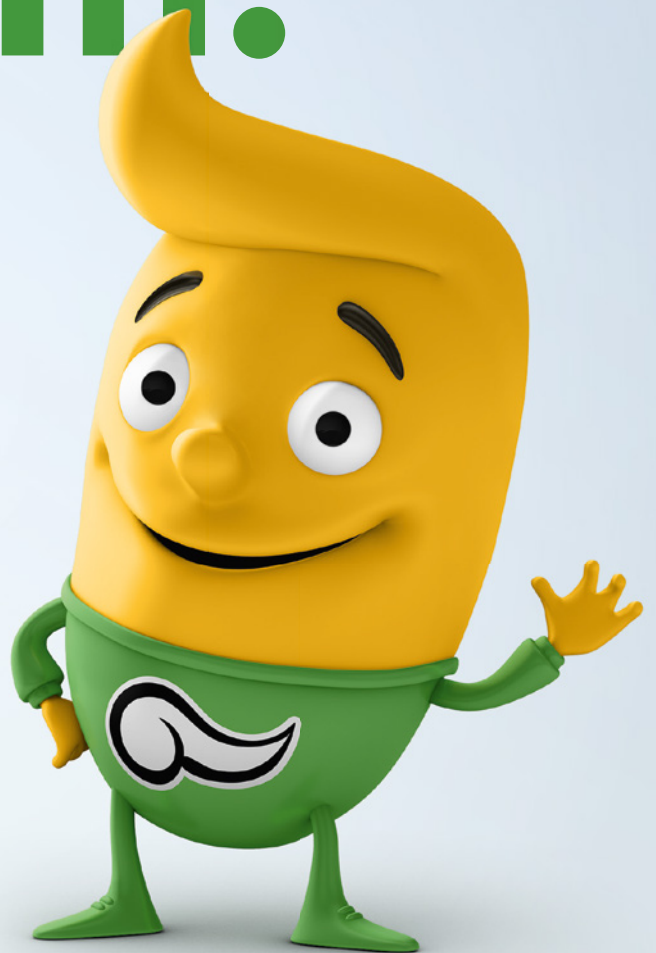
gen, sondern auch um schwere COVID-Verläufe zu vermeiden. So kann man auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes über Insulin nachdenken, wenn sich durch die Tabletten und Lebensstilpassungen die Werte auf Dauer nicht verbessern. Auch hohes Gewicht soll das Risiko für schwere Verläufe erhöhen. Dies scheint in einer eingeschränkten Lungen- und Nierenfunktion, entzündlichen Prozessen und einer verstärkten Thrombose-neigung begründet zu sein.

**Ja zur Änderung des Lebensstils** Ihre Kunden wissen bestimmt, dass ein gesunder Le-

# Zuverlässig. Bewährt. Wirksam.

Rabattverträge mit den  
meisten Krankenkassen\*!

Pangrol® von BERLIN-CHEMIE ist zuverlässig,  
überzeugt mit Qualität und ist seit über 25 Jahren  
Ihr bewährter Pankreatin-Partner!



\* Siehe Lauer-Taxe 02/2022.

## Moderne Galenik · Erstattungsfähig<sup>1</sup> · Auf Festbetrag

<sup>1</sup> Als Therapiestandard voll erstattungsfähig bei exokriner Pankreasinsuffizienz [alkoholinduziert (K86.0), sonstige chronische Pankreatitis (K86.1), Mukoviszidose (E84)].

**Pangrol® 10000 / 25000 / 40000.** Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein. **Zusammensetzung:** Pangrol® 10000 / 25000: 1 magensaftresistente Hartkapsel enth.: 75,6-137,4 mg / 188,9-343,5 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 10000 / 25000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 9000 / 22500 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 500 / 1250 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Hydriertes Rizinusöl, Hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Croscarmellose-Natrium, Mikrokristalline Cellulose, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30% (Ph. Eur.), Talkum, Triethylcitrat, Simecon-Emulsion 30%, Eisen(III)-oxid (E 172), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O (E 172), Indigocarmin (E 132), Chinolingelb (E 104), Titanioxid, Gelatine. Pangrol® 40000:

1 magensaftresistente Hartkapsel enth.: 319,05-414,35 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 40000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 25000 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 1500 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30% (Ph. Eur.), Simecon-Emulsion 20%, Talkum, Triethylcitrat, Gelatine, Titandioxid, Eisen(III)-oxid (E 172) u. -hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O (E 172), Indigocarmin (E 132), Natriumdodecylsulfat. **Anwendungsgebiete:** Störungen der exokrinen Pankreasfunktion, die mit einer Maldigestion einhergehen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Schweinefleisch / Schweineproteine od. einen der sonstigen Bestandteile, akute Pankreatitis u. akuter Schub einer chronischen Pankreatitis während der floriden Erkrankungsphase. In der Abklingphase während des diätetischen Aufbaus ist jedoch gelegentl. die Gabe bei weiterhin

bestehenden Verdauungsstörungen sinnvoll. **Nebenwirkungen:** *Sehr selten:* Allergische Reaktionen vom Soforttyp I (z. B. Hautausschlag, Urtikaria, Niesen, Tränenfluss, Bronchospasmus, Dyspnoe), gastrointestinale Überempfindlichkeit, Diarrhö, Abdominalbeschwerden od. -schmerz, Übelkeit, Erbrechen. Bei Patienten mit Mukoviszidose sehr selten nach hoch dosierter Gabe von Pankreas-Pulver Strikturen der Ileozökalregion und des Colon ascendens. *Häufigkeit nicht bekannt:* Bei Patienten mit Mukoviszidose erhöhte Harnsäureausscheidung im Urin, insbes. bei hoch dosierter Therapie, möglich. Weitere Einzelheiten enthalten die Fach- und Gebrauchsinformation, deren aufmerksamere Durchsicht empfohlen wird. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin (Stand 01.15)



bensstil aktiv dazu beiträgt, dass die diabetische Stoffwechsellaage positiv verläuft. Damit gehen entsprechendes Essen, Bewegen, Nichtrauchen und ein möglichst seltener Alkoholenuss einher. Eine ganz schöne Latte an Maßnahmen, die für den Einzelnen so kaum zu schaffen ist – zumindest nicht allein. Deshalb ist es wichtig, Ihre Kundinnen und Kunden zu unterstützen und auch zu motivieren. Am besten ist es, erst einmal ein bis zwei Dinge anzugehen und nicht alles auf einmal.

**So klappt es mit mehr Bewegung** Es gibt sie, die sehr sportlichen und gut trainierten Diabetiker. Allerdings ist der Anteil der inaktiven Menschen

mit dieser Stoffwechselerkrankung weitaus höher. Pauschal zu empfehlen, sich einfach mehr zu bewegen, wird bei Ihren Kundinnen und Kunden jedoch auf kein großes Echo stoßen. Deshalb gehen Sie hier kleinteiliger vor. Viele blockieren schon, wenn sie allein das Wort „Sport“ hören. Denn damit verbinden viele extrem schweißtreibendes Training, das keinen Spaß macht. Je positiver und lustvoller Bewegung schmackhaft gemacht wird, desto eher sind viele Menschen bereit, es zumindest zu versuchen.

Fragen Sie zum Beispiel, ob ein Hund zum Haushalt gehört – eine gute Möglichkeit, die täglichen Gassirunden auf längere Zeiten auszudehnen. Doch auch ohne Haushund geht Bewegung. Die aktuellen Empfehlungen zielen hier auf Spazieren gehen. Jeden Tag eine halbe Stunde ist optimal. Zum Beispiel nach einer Hauptmahlzeit als Verdauungsspaziergang oder zum Frische-Luft-Tanken vor dem Schlafengehen, was zudem die Schlafqualität verbessern kann. Spazieren gehen geht auch bei starkem Übergewicht, mit Gehhilfe oder Rollator. Es ist eine Frage des Ausprobierens. Wenn dann noch die Gewohnheit dazu kommt, das dauert etwa vier Wochen, dann gehört der Tagesspaziergang zum Leben dazu.

Wer sich also regelmäßig mehr bewegt, schafft es dann auch besser und leichter, mehr Treppen zu steigen. Eine weitere Möglichkeit mehr Aktivität in den Alltag einzubauen. Letztlich profitieren Ihre Kunden ungemein: Blutzuckerwerte verbessern sich, inklusive des Langzeitblutzuckers HbA1c. Die Seele profitiert, denn Menschen mit Diabetes kämpfen häufig auch mit Depressionen. Außerdem können sich sämtliche Stoffwechsellparameter wie

Blutdruck, Blutfette und Leberwerte verbessern sowie das Gewicht sinken.

**Wie es klappt, bewusster zu essen**

Einer der wichtigsten Faktoren gegen schwere Coronaverläufe ist Normalgewicht. Doch wer seit Jahren sukzessive zu- statt abgenommen hat, ist zunächst erst einmal froh, wenn das Gewicht nicht weiter steigt. Mit Hilfe einer individuellen Ernährungsberatung, die von einer qualifizierten Fachkraft (staatlich diplomierte Diätassistenten, Diplom-Ökotrophologen, DGE-Ernährungsfachkräfte) durchgeführt wird, kann das Projekt in Angriff genommen werden. Hierzu gibt es probate Wege, die für Menschen mit Diabetes möglich sind: eine fettbewusste, ballaststoffreiche, mediterrane Ernährungsweise oder eine kohlenhydratarne Ernährungstherapie. Generell wird empfohlen so wenig Alkohol wie möglich zu konsumieren. Er wirkt appetitanregend und schadet der meist ohnehin in Schieflage geratenen Lebergesundheit.

Die Zuhilfenahme von Formula Drinks bietet sich ebenfalls an. Beim Mahlzeitenersatz mittels dieser Drinks oder fertigen Shakes und Suppen ist es wichtig, dass sie medizinischen Anforderungen entsprechen. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) empfiehlt in ihren Leitlinien Produkte mit einem Kaloriengehalt von 800 bis 1200 Kilokalorien täglich. Empfohlen werden sie für Menschen mit einem Body-Mass-Index über 30. Shakes und Suppen werden dabei mit Wasser, fettarmer Milch oder fettarmen, zuckerfreien veganen Alternativen, wie ungesüßten Soja-, Mandel- oder Kokosdrinks angerührt. Kokosdrinks sind nicht zu verwechseln mit Kokosmilch, die weitaus fettreicher ist.



**INGEDAMPFT**

- + Die Sterberate durch Corona ist bei Diabetikern um 50 Prozent höher als bei stoffwechselfgesunden Menschen.
- + Hohes Gewicht, Bluthochdruck, ein schlecht eingestellter Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine nicht-alkoholbedingte Fettleber und Nierenerkrankungen sind Parameter, die das Risiko für schwere Coronaverläufe weiter erhöhen.
- + Neben Impfen und Boostern spielt der Lebensstil eine zentrale Rolle, um schweren COVID-Verläufen entgegenzuwirken.

Solche Produkte müssen den Anforderungen des Paragraphen 14a der Diätverordnung entsprechen. Praktisch enthalten sie dabei mindestens 50 Gramm Eiweiß, 90 Gramm Kohlenhydrate, 7 Gramm essenzielle Fettsäuren und 10 bis 30 Gramm Ballaststoffe. Und das bei einer Tagesration von maximal 1200 Kilokalorien. Im Hinblick auf Vitamine und Mineralstoffe sind in der Diätverordnung Mindestmengen festgelegt, die solche Produkte erfüllen müssen. Die Anwender können unter ärztlicher Aufsicht für einen definierten Zeitraum alle Mahlzeiten ersetzen oder es werden ein bis zwei Mahlzeiten täglich für eine bestimmte Zeit ersetzt. Empfehlen Sie hier die Rücksprache mit dem Diabetes-behandelnden Arzt. Des Weiteren empfiehlt es sich, das Rauchen aufzugeben. Zahlreiche Hilfen zur Raucherentwöhnung hält Ihr Sortiment bereit. ■

*Kirsten Metternich von Wolff, freie Journalistin*



**PRAXISTIPPS**

- + Regelmäßige Blutzuckerkontrollen helfen, die diabetische Stoffwechsellaage im Blick zu halten.
- + Empfehlen Sie, sich mehr zu bewegen. Dazu reicht ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten bereits aus.
- + Wichtig ist es, gesund und dauerhaft abzunehmen. Denn hohes Gewicht ist ein Risikofaktor für schwere Verläufe.
- + Low-Carb, mediterrane, fettbewusste und ballaststoffreiche Ernährung bieten sich zum gesunden Abnehmen bei Diabetes an.
- + Auch Formula-Diäten können das Abnehmen unterstützen.
- + Nichtrauchen trägt aktiv dazu bei, die Gesundheit zu stärken.

# Schnelle Hilfe bei Kopf- und Migräneschmerzen.



**NEU**



**Der bewährte Wirkstoff Ibuprofen  
als Ibuprofen-DL-Lysinsalz  
zum 1 A Preis!**

- ✓ Schnelle Wirkung\*
- ✓ Langanhaltend schmerzlindernd\*\*
- ✓ Gut verträglich

1 A Portfolio. 1 A Preise. 1 A Partner.



A Sandoz Brand

**Einfach verstehen.** [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

\* Schneller Wirkeintritt durch DL-Lysinsalz. \*\* Schmerzen können bis zu 8 Stunden gelindert werden.

#### **Ibu-Lysin - 1 A Pharma® 400 mg Filmtabletten**

**Wirkstoff:** Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1)).

**Zusammensetzung:** Jede Filmtbl. enth. 400 mg Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1)). Sonstige Bestandteile: Mikrokrist. Cellulose, Siliciumdioxid beschichtet, Copovidon, Carboxymethylstärke-Na (Typ A) (Ph. Eur.), Mg-stearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Poly(vinylalkohol), teilw. hydrolysiert, Titandioxid (E 171), Talkum, Macrogol 4000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.), Na-hydrogencarbonat. **Anwendungsgeb.:** Zur kurzzeitigen symptomat. Behandl. von Kopfschmerzen und Migräne. Zur Anwend. bei Erwachsenen u. Jugendl. ab 12 J. mit einem Körpergewicht ab 40 kg. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst.; Pat., die in d. Vergangenh. Überempf.-reakt. (z. B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem od. Urtikaria) nach Einnahme v. ASS od. and. NSAR gezeigt haben; ungeklärte Blutbildungsstör., besteh. od. in d. Vergangenh. wiederholt aufgetretene peptische Ulzera od. Blutungen (mind. 2 unterschiedliche Episoden nachgewiesener Ulzeration od. Blutung); gastrointest. Blutung od. Perforat. in d. Anamnese im Zusammenh. mit einer vorher. NSAR-Therapie; zerebrovask. od. and. aktive Blutung; schwere Herzinsuff. (NYHA-Klasse IV), schwere Nieren- od. Leberinsuff.; schwere Dehydrat. (verursacht durch Erbrechen, Diarrhö od. unzureich. Flüssigkeitsaufnahme); Schwangersch. im letzten Drittel; Jugendl. unter 40 kg KG und Kinder unter 12 J. **Nebenwirk.:** Peptische Ulzera, Perforat. od. gastrointest. Blutungen, Übelk., Erbrechen, Diarrhö, Blähungen, Obstipat., Dyspepsie, Bauchschmerzen, Meläna, Hämatemesis, ulzerat. Stomatitis, Verschlimm. von Colitis od. Morbus Crohn, Gastritis, Ödeme, Hypertonie, Herzinsuff., geringfügig erhöh. Risiko arterieller thrombot. Ereignisse (z. B. Myokardinfarkt od. Schlaganfall), Verschlech. infektiöser Entzünd. (z. B. Entwickl. einer nekrotisierenden Faszitis), Stör. d. Hämatopoese (Anämie, Leukopenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose), erste Anz.: Fieber, Halsschmerzen, oberflächl. Schleimhautulzera im Mund, grippeartige Sympt., starke Abgeschlagenh., Nasenbluten oder Hautblutungen, Überempf.-reakt. mit Hautausschlag und Juckreiz sowie Asthmaanfällen (ggf. mit Blutdruckabfall), Verschlimm. von Asthma, Bronchospasmus und Dyspnoe, schwere allgem. Überempf.-reakt., können sich äußern als Gesichtssödem, Zungenschwell., innere Kehlkopfschwell. mit Einengung der Atemwege, Atemnot, Tachyk., Blutdruckabfall bis hin zum lebensbedroh. Schock, asept. Meningitis mit Nackensteifigk., Kopfschmerzen, Übelk., Erbrechen, Fieber od. Bewusstseinsstör., psychot. Reakt., Depress., zentralnervöse Stör. wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigk., Erregung, Reizbar. oder Müdigk., Sehstör., Tinnitus, Palpitat., Herzinsuff., Myokardinfarkt, arterielle Hypertonie, Vaskulitis, gastrointest. Beschwer. wie Sodbrennen, geringfüg. gastrointest. Blutverluste, d. in Ausnahmefällen eine Anämie verursachen können, Ösophagitis, Pankreatitis, Ausbildung intest., diaphragmaartiger Strikturen, Leberfunkt.-stör., Leberschäden, insb. bei Langzeittherapie, Leberversagen, akute Hepatitis, versch. Hautausschläge, bullöse Hautreakt. wie Stevens-Johnson-Syndr. od. tox. epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), Alopezie, in Ausnahmef. schwere Hautinfekt. und Weichteilkomplik. währ. einer Varizelleninfekt., Arzneimitteloxanthem mit Eosinophilie und system. Sympt. (DRESS), akute general. exanthemat. Pustulose (AGEP), Nierengewebschädig. (Papillennekrose), erhöh. Harnsäurespiegel im Blut, Ausbild. v. Ödemen, insb. bei Pat. mit arterieller Hypertonie od. Niereninsuff., nephrot. Syndr., interstitielle Nephritis, d. mit einer akuten Niereninsuff. einhergehen kann. **Warnhinw.:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig

**Mat.-Nr.:** 3/51012833 **Stand:** Dezember 2020

1 A Pharma GmbH, Keltnering 1+3, 82041 Oberhaching

MLR-ID: 165611