



Was das Leben leichter macht

Diabetes Typ 2 ist eine klassische Alterserkrankung. Doch auch jetzt lässt sich noch viel für die Gesundheit und Lebensqualität tun. Wie man den Betroffenen am besten helfen kann, zeigen Tipps zur **Blutzucker**-Messung, Mundhygiene und Fußpflege.

Bei Diabetes Typ 2 ist der Stoffwechsel bewegungs- und ernährungsbedingt sowie durch genetische Veranlagung gestört. Zu Beginn bilden die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse noch genügend Insulin, welches dafür sorgt, dass nach einer Mahlzeit Glucose in die Zellen aufgenommen wird. So wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten. Bei Diabetes Typ 2 sind die Zielzellen nicht mehr empfindlich gegenüber Insulin, sie sind resistent. Die insulinbildenden Zellen produzieren

zunächst - zum Ausgleich - mehr Insulin, gehen aber langsam zugrunde. Diabetes mellitus heißt übersetzt honigsüßer Durchfluss: Dass der Urin der Betroffenen Zucker enthält, wurde schon in der Antike durch Geschmacksproben erkannt.

Die Lebensqualität erhalten

Rund drei Millionen Menschen im Alter von über 65 Jahren in Deutschland haben Diabetes, unter den über 80-Jährigen ist es ungefähr ein Drittel. Dass sich die Erkrankung auf die Le-

bensqualität auswirkt, liegt auch an den Folgeerscheinungen, beispielsweise der diabetischen Retino- oder Nephropathie. Besonders gefürchtet ist der diabetische Fuß, der mit mangelnder Durchblutung und Nervenschäden einhergeht. Die Folge sind Wundheilungsstörungen, die in zirka 40 000 Fällen pro Jahr zu einer Amputation führen.

Deshalb sollten die Füße von Anfang an täglich auf Druckstellen, Schwellungen oder kleinere Wunden untersucht werden. Die häusliche Fußpflege

beginnt mit einem kurzen, lauwarmen Fußbad. Im Anschluss folgen medizinische Fußpflegeprodukte, die Feuchtigkeit und Lipide zuführen und die hauteigene Schutzbarriere unterstützen. Spezielle Produkte für Diabetiker enthalten Harnstoff, Glycerol oder Milchsäure und lindern den Juckreiz der trockenen Diabetiker-Haut. Wichtig: Creme, Lotion oder Schaum zweimal täglich auftragen.

Regelmäßig kontrollieren Ziel der Therapie ist es, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten, auch durch Antidiabetika: Dipeptidylpeptidase IV (DDP 4)-Inhibitoren, die Gliptine, oder Metformin. Lösen Kunden ihr Rezept ein, können Sie sie auf Wochendosetten für ihre Medikamente aufmerksam machen. Spezielle Dosen mit einer Erinnerungsfunktion helfen betagten Kunden, bei denen das Gedächtnis nicht mehr mitspielt. Wird dem Kunden Insulin verordnet, hilft ein Pen, der einen geringen Daumendruck benötigt und einfacher auslöst. Ein besonderes Gerät wird auch für die Selbstkontrolle des Blutzuckers benötigt. Altersgerechte Blutzuckermessgeräte leiten den Nutzer akustisch an und beleuchten den Teststreifeneinschub. Ein großes Display lässt sich gut bedienen und ablesen. Zusätzlich hilft eine Farbcodierung der einzelnen Werte.

Selbständig bleiben Beim Typ-2-Diabetiker bilden nichtmedikamentöse Verfahren die Basis der Behandlung. Dazu gehört eine Diabetes-Schulung, an der möglichst auch die nächsten Angehörigen teilnehmen. Um mit Diabetes selbstständig zu bleiben, sind Beweglichkeit und Koordination wichtig. Um Stürze zu vermeiden, sollte die Sehkraft regelmäßig beim Augenarzt überprüft werden. In vielen Fällen geht Diabetes mit Adipositas einher. Motivieren Sie Ihre Kunden, regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun: Ein täglicher Spaziergang sorgt für Bewegung und beugt nebenher auch der Demenz vor. Schon eine kleine Änderung der Lebensgewohnheiten senkt die Blutzuckerwerte dauerhaft. Dazu gehört

auch, mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei unterstützen Nikotinkaugummi, -pflaster oder -nasensprays.

Ernährung und Nahrungsergänzung Ältere Personen ernähren sich am liebsten so, wie sie es gewohnt sind. Das ist nicht immer ausgewogen und begünstigt Mangelzustände. Spezielle Diabetiker-Vitamine gleichen den Mangel aus und unterstützen den Stoffwechsel. Nimmt man Metformin über längere Zeit ein, kann ein Mangel an Vitamin B₁₂ auftreten, der Nervenschädigungen fördert. Unterstützt werden die Nerven auch durch die Vitamine B₁ und B₆. Vitamin D beeinflusst die Bildung und Verwertung von Insulin. Vitamin C schützt die Gefäße und wirkt antioxidativ, ebenso Vitamin E. Von den Spurenelementen ist Magnesium für die Nervenfunktion wichtig, Zink wird für die Insulinbildung benötigt und Chrom unterstützt dessen Wirkung. Unterstützend reguliert das homöopathische Einzelmittel *Datisca cannabina*, Gelbhanf, in D2, D4 oder D6 die Bauchspeicheldrüse.

Realistische Essensempfehlungen Auch für Diabetiker gelten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Bei älteren Personen sind die üblichen Empfehlungen wie „viel Vollkorn essen“ jedoch nicht sinnvoll. Stattdessen sollte man im Alltag realistisch bleiben. Dennoch kommt es auf die Art der Kohlenhydrate und die Qualität der Fettsäuren an. Hier kann man sich an der mediterranen Ernährungsweise orientieren und ballaststoffreiche Hülsenfrüchte sowie ungesättigte Fettsäuren aus hochwertigen Pflanzenölen aufnehmen, dazu Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Nüssen. Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Eier sowie fettarme Milchprodukte in Maßen runden den Speiseplan ab. Dass die mediterrane Ernährung das glykierte Hämoglobin (HbA1c) senken und die Insulinsensitivität verbessern kann, zeigte die PREDIMED-Studie. Getrunken wird am besten Wasser. Gezuckerte Säfte, Limonaden sowie Instantprodukte, Süßigkeiten und Kuchen treiben die Blutzuckerwerte da-

gegen schnell in die Höhe. Das stört die Blasenfunktion und es kommt zu übermäßigem Harndrang, der oft mit einer Inkontinenz verbunden ist. Dagegen helfen Tees mit Goldrute, Hafer oder Brennnessel oder ein entspannendes Bad mit Heublumen-Zusätzen. Um sich unterwegs sicher zu fühlen, bieten sich Inkontinenz-Vorlagen, Windeln oder praktische Pants an. Diabetiker leiden häufig unter Zahnfleischentzündungen, da die erhöhte Blutglukose das Bakterienwachstum im Mund anregt. Eine gute Empfehlung sind Mundpflegeprodukte mit antibakteriellen Inhaltsstoffen, allerdings nicht bei jedem Zähneputzen, da die Mundflora sonst leidet. Eine fluoridhaltige Zahnpasta hemmt die Plaque-Neubildung, eine Mundspülung umspült Stellen, die sonst schwer zu erreichen sind.

Auch wenn der Blutzucker gut eingestellt ist, können Unterzuckerungen auftreten. Etwa, wenn Mahlzeiten ausgelassen werden, wenn man sich körperlich verausgabt hat oder wenn etwas mehr Alkohol im Spiel war. Um bedrohliche Situationen zu vermeiden sollten ältere Personen mit Diabetes immer Traubenzucker dabei haben. Hier hilft der Hinweis, dass es Traubenzucker als Saft, Tabletten, Gel oder Spray gibt. Oder Sie geben gleich ein Täfelchen als Notvorrat mit. ■

*Dr. rer. nat. Christine Reinecke,
Diplom-Biologin*



EINGEDAMPFT

Grundlage der Typ-2-Diabetes Therapie ist ein angepasster Lebensstil: Raten Sie zu mediterraner Ernährung, viel Bewegung und zum Rauchstopp. Empfehlen Sie älteren Diabetikern altersgerechte Blutzuckermessgeräte, Wochendosetten mit Erinnerungsalarm und einen leichtgängigen Insulinpen. Zur Nahrungsergänzung eignen sich die Vitamine B₁, B₆, B₁₂, D und C sowie Magnesium und Zink. Medizinische Pflegeprodukte mit Harnstoff, Glycerol oder Milchsäure schützen die Hautbarriere der Füße. Bei Blasenfunktionsstörungen helfen entwässernde Tees oder Inkontinenz-Vorlagen.