

Diabetes mellitus und Schlafapnoesyndrom:aktueller Stand –
Vortrag von Herrn Dr.med. Jens Kröger Internist und
Diabetologe vom Diabetes Zentrum Hamburg Ost (HH-Billstedt),
Diabetes-Schwerpunkt-praxis, Manshardtstraße 117a, 22119 HH,
www.diabeteszentrum-hamburg-horn.de

Diabetes ist nicht zu sehen und nicht zu spüren. Die Erkrankung steigt mit einer Zunahme von fast 50 % an.

Sechs Millionen Deutsche sind zur Zeit an Diabetes erkrankt, im Jahr 2010 werden es 10 Millionen sein – so die einhellige Meinung der Experten beim jüngsten europäischen Diabetes-Kongress. Noch alarmierender ist, dass sich bei immer mehr Jugendlichen, schon 5.000 Kinder sind erkrankt, die Typ 2 Diabetes, der sogenannte Alterszucker entwickelt. Dies liegt vor allem an mangelnder Bewegung und Übergewicht durch falsche Ernährung. Auch OSA-Patienten (Obstruktive-Schlaf-Apnoe) haben häufig Typ 2 Diabetes, der zu 30 bis 50 Prozent vererbt wird, aber auch bei OSA-Patienten liegen oft mangelnde Bewegung und Übergewicht durch falsche Ernährung vor, durch schlechten Schlaf und häufige Weckreaktionen steigen die Adrenalinwerte an und auch das hat hohe Blutzuckerwerte zur Folge. Auf dem Schlafapnoe-Weltkongress 2003 in Helsinki wurde die Frage, ob Schlafapnoe die Entstehung einer Diabetes-Erkrankung begünstigt folgendermaßen beantwortet: Tatsächlich scheint es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Diabetes zu geben. Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel sich negativ auf die Glukosetoleranz auswirkt. Im Rahmen der "Sleep Heart Health Studie", die in den USA bereits seit 10 Jahren läuft und sich mit den Zusammenhängen zwischen schlafbezogenen Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen befasst, hat Dr. Naresh Punjab von der Johns Hopkins University (USA) mögliche Zusammenhänge zwischen Schlafapnoe und Insulinresistenz untersucht. Dr. Punjab stellt fest, dass die Häufigkeit von gestörter Glukosetoleranz und Diabetes proportional zum Apnoe-

Hypopnoe-Index (AHI) ansteigt: Je schwerer die (unbehandelte oder schlecht eingestellte Therapie bei der) Schlaf-apnoe, umso höher also das Risiko. Und zwar hängt dies offenbar nicht mit der Anzahl der Arousals (Weckreaktionen) zusammen, sondern mit dem Ausmaß der Sauerstoffsättigung des Blutes, zu denen es durch die nächtlichen Atem-pausen kommt. Bei Patienten, die während des Schlafs eine höhere Sauerstoffsättigung hatten, war die Glukosetole-ranz wesentlich besser. Der maximale Blutzuckerspiegel liegt bei Gesunden nach Zufuhr von Glukose zwischen 160 und 180 mg Glukose pro 100ml Blut. Ein höherer Wert (d.h. eine verminderte Glukosetoleranz) kann auf das Vorliegen einer Diabetes hindeuten.

Bei der Altersdiabetes oder Erwachsenen Diabetes, dem sogenannten Alterszucker, Typ 2 Diabetes mellitus (von dem 90 Prozent der Diabetiker betroffen sind) handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit oder Stoffwechselstörung die auf einen relativen Insulinmangel zurückzuführen ist. Insulin ist ein in der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, mit dem der Zucker aus dem Blutstrom in die Zellen transportiert wird. Zwar produziert der

Körper der erkrankten Patienten das Hormon Insulin, aber nicht in ausreichender Menge, oder nicht mehr in ausreichender Menge. Weil die Bauchspeicheldrüse über sehr lange Zeiträume versucht hat, die Störung in der Zellfunktion, durch eine immer höhere Insulinproduktion auszugleichen und dadurch letztlich selbst geschwächt wurde und nicht mehr in der Lage ist ausreichend Insulin zu produzieren. " Wenn wir uns vorstellen, jede Körperzelle habe eine Tür, um Kohlehydrate, Fett, Eiweiß und alle anderen lebenswichtigen Stoffe aufzunehmen, dann reicht bei diesen Patienten die Insulinmenge nicht aus, um die Tür zu öffnen. Die Folge: Die Bauchspeicheldrüse muss mehr Insulin produzieren, arbeitet zum Teil über Jahre auf Hochtouren. Die Ursache für diesen Defekt ist nicht bekannt," sagte Herr Dr. Kröger. " Aber die Krankheit ist mit Medikamenten, einer speziellen Diät und Bewegung gut behandelbar, oder zumindest können die Symptome gelindert und die Krankheit hinausgezögert oder gar verhindert werden. Vorbeugend kann eine gesunde Ernährung und Sport bewirken, dass die Krankheit gar nicht oder erst viel später ausbricht. Im akuten Fall machen Diät und Bewegung es dem Betroffenen leichter, mit Diabetes zu leben." Am Ende einer Behandlung des Typ 2 Diabetes mellitus wird außer Tabletten in jedem Fall eine regelmäßige, mehrmals tägliche Einspritzungsbehandlung mit Insulin durch den Patienten selbst erfolgen müssen. Die Insulinbehandlung bedeutet keine Heilung, vielmehr wird der Wirkstoff rasch vom Körper wieder ausgeschieden, und so muss er dem Körper ständig, während des ganzen Lebens, zugeführt werden. Die regelmäßigen Blutzuckermessungen im Finger oder im Ohrläppchen und die subkutanen Injektionen (Einspritzungen unter die Haut) von Insulin, sind durch eine verbesserte Mess- und Einspritztechnik, wie Einmalspritzen und sehr dünnen, feinen lanzettförmigen Kanülen, die von geübter Hand nahezu schmerzlos eingestochen werden können, wesentlich erträglicher gestaltet worden.

Müde Menschen haben süßes Blut - Wer nicht genug Schlaf abbekommt, erhöht damit sein Risiko, an Diabetes mellitus, der so genannten Altersdiabetes, zu erkranken. Dies wurde auf einem Kongress der amerikanischen Diabetesgesellschaft unter Bezugnahme auf eine Untersuchung der Schlafforscherin Eva von Cauter berichtet. Bei Testpersonen die in acht aufeinanderfolgenden Nächten nur 5,3 Stunden Schlaf pro Nacht erhielten, wurde 50 % mehr Insulin ausgeschüttet als bei den Testpersonen, die mehr als acht Stunden pro Nacht schlafen konnten. Andererseits waren die Zellen der Kurz-Schläfer rund 40 % weniger insulinempfindlich als die der ausgeschlafenen Testpersonen. Die Wissenschaftler vermuten, dass die starke Ausbreitung des Diabetes mellitus in den Industriestaaten auch auf diesen Mechanismus zurückzuführen ist. (Quelle: Rheinische Post)

Bei der Überschrift des Artikels "Müde Menschen haben süßes Blut" handelt es sich wahrscheinlich um eine gewollte falsche Formulierung. Mehr Insulin bedeutet nicht, dass das Blut süß ist, sondern nur, dass mehr Insulin nötig ist, um die gleiche Wirkung zu erzielen.