AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

3/2023

Aktiv gegen Darmkrebs

Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Für sie ist es daher besonders wichtig, Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen. Es gibt Hinweise darauf, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für eine Darmkrebserkrankung senken kann.

Ihre AOK Bayern.

Der **Online-Coach** Diabetes

Der für AOK-Versicherte kostenfreie Online-Coach hilft, Ihren Diabetes besser zu verstehen, und unterstützt Sie auch mit einem Motivationstool bei Ihren Zielen. Unter anderem Videos und Grafiken vermitteln Tipps für mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung – jetzt im neuen Design: → **diabetes.aok.de**

Gut informiert im Netz

Rund 40 Prozent der Deutschen haben eine chronische Erkrankung, etwa Diabetes. Viele suchen Rat im Internet. Tipps, woran Sie sichere und gute Informationen erkennen, gibt dieses Portal:
→ **patienten-information.de**
> Suche: Gute Informationen im Netz finden

Diabetes und Darmkrebs

Wie Sie Ihren Darm schützen

Ein einfacher Stuhltest kann für Menschen mit Diabetes Typ 2 lebensrettend sein. Denn im Vergleich zu gesunden Mitmenschen erkranken sie deutlich häufiger an Darmkrebs. Dies hängt mit den Besonderheiten ihres Stoffwechsels zusammen. Expertinnen und Experten legen Menschen mit Diabetes daher besonders ans Herz, die gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen (siehe Kasten Seite 3).

Gleiche Risikofaktoren für beide Erkrankungen

Das Darmkrebsrisiko ist bei Menschen mit Diabetes Typ 2 etwa doppelt so hoch wie bei Gesunden ohne diese Stoffwechselerkrankung. Bei ihnen bilden sich häufiger bösartige Zellveränderungen im Dickdarm. Besonders gefährdet sind stark übergewichtige Personen

Was kann ich tun?

- Wer täglich 30 bis 60 Minuten moderat körperlich aktiv ist, kann sein Darmkrebsrisiko wirksam senken.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, etwas Obst, reichlich Ballaststoffen und keinem beziehungsweise wenig rotem oder verarbeitetem Fleisch.
- Wenn Sie starkes Übergewicht haben, sollten Sie versuchen, es zu reduzieren.
- Verzichten Sie auf Alkohol und rauchen Sie nicht.

Titel: iStock.com/tirc83

mit Diabetes Typ 2, der mit Insulin behandelt wird. Das liegt unter anderem daran, dass ein bestehendes metabolisches Syndrom Entzündungsprozesse im Körper fördert und den Hormonstoffwechsel verändert. Wie Diabetes und Krebs genau zusammenhängen, ist noch nicht abschließend erforscht.

Stuhltest für erste Hinweise

Allgemein ist Darmkrebs bei Frauen die zweithäufigste und bei Männern die dritthäufigste Krebsart. Aber nur jede fünfte Person nutzt die Möglichkeit, Anzeichen für Darmkrebs mit einem Stuhltest frühzeitig zu erkennen. Dieser Test kann den Blutfarbstoff Hämoglobin als Zeichen für Blut im Stuhl aufspüren, auch wenn dieses nicht sichtbar ist. Eine Ursache für Blut im Stuhl sind Polypen. Aus solchen Wucherungen kann sich im Laufe der Zeit Darmkrebs entwickeln. Je früher sie entfernt werden, desto geringer ist das Darmkrebsrisiko.

Der Stuhltest lässt sich einfach durchführen. Eine zu Hause genommene Stuhlprobe wird von den Mitarbeitenden der Arztpraxis ins Labor zur Auswertung geschickt. Jede Hausärztin und jeder Hausarzt kann einen solchen Test aushändigen und über die Handhabung, seinen Nutzen und weitere Vorsorgemöglichkeiten aufklären.

Darmspiegelung für sicheren Befund

Wenn sich Anzeichen für Blut im Stuhl finden, wird zur Abklärung eine Darmspiegelung empfohlen. Diese Untersuchung liefert zuverlässigere Ergebnisse als ein Stuhltest. Kaum jemand geht gern hin, aber sie wird sehr diskret und meist unter einem kurzen Dämmerschlaf durchgeführt. Ein großer Vorteil ist, dass während der Untersuchung verdächtige Polypen direkt entfernt werden können. Seit Einführung der Früherkennungs-Darmspiegelung sind die Darmkrebserkrankungen und Todesfälle durch Darmkrebs zurückgegangen.

Gesunder Lebensstil beugt vor

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich sowohl positiv auf die Diabeteserkrankung als auch auf das Krebsrisiko aus. Am wichtigsten sind regelmäßige Bewegung, die Reduzierung von Übergewicht und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine oder Spurenelemente werden ohne ärztliche Abstimmung nicht empfohlen und können im Zweifel sogar schaden. Zudem gibt es bisher keine wissenschaftlichen Beweise, dass bestimmte Medikamente wie ASS einer Darmkrebserkrankung vorbeugen können.

Früherkennung auf Darmkrebs – wann und für wen?

Die Angebote der gesetzlichen, kostenlosen Früherkennung sind für Hochrisikopersonen wie Menschen mit Diabetes besonders empfehlenswert. Früh erkannt, lässt sich Darmkrebs oft gut behandeln und ist meist sogar heilbar.

Da das Risiko für beide Geschlechter verschieden hoch ist, gibt es unterschiedliche Regelungen:

AB 50 JAHREN

- **Frauen:** jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- **Männer:** wahlweise jährlicher Stuhltest oder 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren

AB 55 JAHREN

- wahlweise alle 2 Jahre Stuhltest oder 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren

Liegen neben einem Diabetes mellitus Risikofaktoren wie Übergewicht, Tabak- oder Alkoholkonsum oder eine familiäre Belastung vor, bieten einige AOKs die Möglichkeit der Darmspiegelung für Männer schon ab 45 und für Frauen ab 40 Jahren an. Ob Ihre AOK dazugehört, finden Sie hier heraus, indem Sie oben links Ihre AOK auswählen:

→ aok.de > Leistungen & Services > Leistungen der AOK > Vorsorgeleistungen > Krebsvorsorge > Darmkrebs frühzeitig erkennen

WEBTIPP

Wie funktioniert ein Stuhltest?
→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Darmkrebsvorsorge: Stuhltest ja oder nein?

Fotos: iStock.com/tirc83/fcafotodigital

Kneippen bei Diabetes

Den Körper stärken

Es ist nicht nur das Wassertreten, was der deutsche Priester und Naturheilkundler Sebastian Anton Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts populär machte. Auch eine ausgewogene Ernährung, Wickel, Güsse und Entspannungstechniken zählen zu seinem Gesundheitskonzept. Bis heute profitieren viele Menschen davon. Wer kneippt, setzt darauf, das Immunsystem, die körperliche Fitness sowie die Stressresistenz, Selbstheilungskräfte und die Widerstandsfähigkeit zu stärken. Auch für Menschen mit Diabetes können die Anwendungen positive Effekte haben. Dabei gibt es jedoch ein paar Aspekte zu beachten.

Ärztliche Rücksprache: Vor Kneipp-Anwendungen sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen, um gegebenenfalls individuelle Empfehlungen zu bekommen.

Wassertemperatur: Kalte Güsse nach Kneipp können den Stoffwechsel anregen und die Durchblutung verbessern. Aber das Wasser sollte nicht zu kalt sein. Bei vielen Diabetesbetroffenen ist die Durchblutung gestört. Kälte kann bereits geschädigte Blutgefäße zusätzlich belasten und die Durchblutung verschlechtern.

Den Kreislauf schonen: Kneippen regt den Kreislauf an, was grundsätzlich positiv ist. Wer jedoch Schwindelgefühle oder andere Beschwerden verspürt, sollte die Anwendung sofort beenden und sich Ruhe gönnen.

Vorsicht bei offenen Wunden: Wer Verletzungen an den Füßen (oder anderswo am Körper) hat, sollte bis zur vollständigen Abheilung auf Kneippsche Anwendungen verzichten. Grund dafür ist das erhöhte Risiko für Infektionen und eine verzögerte Wundheilung.

Wichtig: Veränderungen an den Füßen sollten Sie immer zeitnah durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt abklären lassen.

Blutzuckerspiegel im Blick: Eine Umstellung auf eine gesunde Ernährung nach Kneipp (ausgewogen mit reichlich Vollkornprodukten), aber auch kalte Güsse und andere Kneipp-Anwendungen können den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Deshalb sollte dieser gut überwacht und nach ärztlicher Rücksprache die Medikamentendosis gegebenenfalls angepasst werden.

Zu Hause kneippen

Wer eine Duschbrause mit einstellbarem Wasserstrahl hat, kann daheim mit kaltem Wasser gezielt kneippen. In einer Badewanne können Sie Wassertreten: dafür die Wanne bis unter die Kniekehle mit kaltem Wasser füllen und auf der Stelle im Storchengang laufen. Anfangs reichen schon 10 bis 20 Sekunden. Halten Sie sich gut fest und sorgen Sie mithilfe einer Antirutschmatte in der Wanne für sicheren Halt.

WEBTIPPS

Videos mit weiteren Kneipp-Anwendungen für zu Hause: → kneippbund.de > Kneipp-Tipps für daheim

Tipps für mehr Wohlbefinden: → aok.de > Gesundheitsmagazin > Wohlbefinden

MEHR WISSEN, BESSER LEBEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) fand in Nürnberg ein Event statt – dabei drehte sich alles um das Thema Gesundheitskompetenz. Podiumsdiskussion und alle Vorträge finden Sie hier:

→ aok-mindspace.de

Foto: iStock.com/fotografixx

23-0095

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Diabetes*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan