AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

2/2023

Darmgesund trotz Diabetes

Eine Diabeteserkrankung kann das Gleichgewicht in Ihrem Darm durcheinanderbringen und so Verdauungsbeschwerden hervorrufen. Doch es gibt viele Tipps, wie Sie ihn unterstützen können.

Ihre AOK Bayern.

Belastung durch **Long-COVID**

Auch Monate nach einer Corona-Infektion können Beschwerden auftreten, etwa chronische Erschöpfung, Atemnot oder Konzentrationsprobleme. Der Oberbegriff dafür ist Long-COVID. Noch ist unklar, wie viele Menschen davon betroffen sind.

Long-COVID-Coach der AOK

Mit dem kostenfreien Internetangebot Long-COVID-Coach unterstützt die AOK Betroffene und Angehörige. Inklusive 26 Erklär- und Übungsvideos sind dort die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengestellt. Sie finden den Long-COVID-Coach hier:
→ aok.de/long-covid

Gesundes Leben im Darm pflegen

Diabetes beeinflusst das Gleichgewicht der Mikroben im Darm und diese wiederum verändern das Krankheitsgeschehen. Daher ist es so wichtig, auf eine gesunde Darmflora zu achten.

Milliarden kleinster Lebewesen existieren in unserem Darm. In der Vergangenheit wurden Mikroorganismen in unserem Körper meist mit Krankheiten in Verbindung gebracht. Heute wissen wir, dass die meisten unserer Darmmitbewohner harmlos und manche sogar lebensnotwendig für uns sind. Viele Bakterienarten helfen uns nämlich, etwa komplexe Nahrungsbestandteile zu zerlegen, damit wir sie aus dem Darm aufnehmen können. Andere produzieren chemische Stoffe, beispielsweise bestimmte Vitamine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Die uns wohlgesonnenen Bakterien helfen auch bei der Krankheitsabwehr, indem sie zum Beispiel verhindern, dass sich krankmachende Keime im Darm ansiedeln. Damit ist unser Darmmikrobiom – also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm – wesentlich für unsere Gesundheit und dafür verantwortlich, wie gut wir Krankheiten bewältigen.

Jedem sein eigenes Mikrobiom

Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ist von Mensch zu Mensch verschieden und verändert sich im Laufe des Lebens. Sie hängt von unserer Lebensweise und unserer Umwelt ab. Aber auch genetische Faktoren und Einflussgrößen wie Hormonschwankun-

Titel: iStock.com/opolja

gen fallen ins Gewicht. Die individuelle Darmkomposition beeinflusst, ob Menschen zu Übergewicht neigen oder ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krankheiten haben.

Geringere Darmvielfalt

Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes weist das Darmmikrobiom typische Unterschiede zu dem gesunder Menschen auf. Sie haben insgesamt weniger Mikroorganismen im Darm und auch die Vielfalt der Bakterienarten ist geringer. Es fehlen insbesondere oft Mikroben, die kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure oder Propionsäure bilden. Diese Fettsäuren haben eine blutzuckersenkende Wirkung. Ohne sie steigt der Blutzuckerspiegel.

Einen großen Einfluss auf das Leben im Darm haben Medikamente. So hat beispielsweise das häufig bei Diabetes eingesetzte Metformin zweierlei Wirkungen. Denn mit dem Arzneimittel vermehren sich eben jene Bakterienspezies bevorzugt, die die blutzuckersenkenden Fettsäuren produzieren. Ungünstig hingegen ist, dass auch Bakterien bevorteilt werden, die Magen-Darm-Verstimmungen hervorrufen können. Auch andere Diabetesmittel verschieben das sensible Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen. Dazu gehört etwa die Acarbose, die oft zu Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen führt.

Gut für den Darm: Milchsäurebakterien im Joghurt sowie Ballaststoffe aus Vollkornmüsli und Obst

Darmflora schützen

Die medizinische Forschung ist noch dabei, die Zusammenhänge zwischen Diabetes und Darmbiologie zu entschlüsseln. In Zukunft könnten an das Darmmikrobiom angepasste Therapiestrategien entwickelt werden. Unterdessen können wir aber jetzt schon vieles für ein günstiges Klima im Darm tun. Insbesondere ein gesunder Lebensstil und eine spezielle Ernährungsweise (siehe großer Infokasten) sorgen dafür, dass sich freundlich gesinnte Mitbewohner bei uns wohlfühlen und die unliebsamen fernbleiben.

So helfen Sie Ihrem Darmmikrobiom auf die Sprünge

- Ergänzen Sie Ihre Speisen mit **fermentierten Lebensmitteln**, in denen sich wertvolle Milchsäurebakterien befinden. Dazu gehören Joghurt, Sauerkraut oder auch das koreanische Kimchi, das aus Chinakohl oder Rettich gewonnen wird.
- Meiden Sie jede Art von synthetischen Nahrungsbeisätzen wie sie oft in Fertiggerichten zu finden sind. Wenn Sie **selbst kochen,** können Sie kontrollieren, was in Ihr Essen kommt.
- Seien Sie **sparsam mit Zucker** und achten Sie auf versteckte Zuckerquellen. Was viele nicht wissen: Auch in Gemüsekonserven ist oft Zucker enthalten.
- **Ballaststoffreiche Ernährung,** also Hülsenfrüchte, Obst, viel Gemüse und Vollkornprodukte, unterstützt vor allem die nützlichen Bakterien.
- Darüber hinaus: Ernähren Sie sich **abwechslungsreich und ausgewogen,** bevorzugen Sie **saisonale Produkte** und nehmen Sie die **mediterrane Küche** zum Vorbild: viel Gemüse, Seefisch sowie Olivenöl statt tierischer Fette.
- Auch Stress schadet dem Darm. **Entspannungstechniken** wie Yoga, Meditation oder Progressive Muskelrelaxation helfen Ihnen, gelassener zu sein.
- **Bewegen** Sie sich viel. Schon ein Spaziergang am Tag kann sich positiv auswirken.
- Zigaretten und Alkohol stören das Darmmikrobiom massiv: ein weiterer Grund, diese beiseite zu lassen.

WEBTIPPS

Hilfestellung zur gesunden Lebensstiländerung erhalten Sie durch den Online-Coach Diabetes der AOK. Sie können sich dafür kostenfrei anmelden, sofern Sie bei der AOK versichert sind. Sie finden ihn hier:
→ aok.de/online-coach-diabetes > Anmelden > Login/Registrierung

Mehr über gesunde Ernährung bei Diabetes erfahren Sie unter:
→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Die richtige Ernährung bei Diabetes

Ihre AOK bietet verschiedene Kurse an, etwa für mehr Bewegung und Entspannung:
→ aok.de/gesundheitskurse

Fotos: iStock.com/Rawpixel/fcafotodigital

Die Augen im Blick

Nicht nur Nieren, Herz und Füße können bei Menschen mit Diabetes Schaden nehmen, sondern auch die Augen. Unerlässlich sind daher regelmäßige Augenuntersuchungen.

Bei einem Diabetes bilden sich bei langfristig hohem Blutzuckerspiegel in den feinen Blutgefäßen Ablagerungen, die die Gefäßwände verdicken und zu Aneurysmen (Wandausbuchtungen) führen können. Das ist auch in den Äderchen möglich, die die Netzhaut unserer Augen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. In der Folge können Einblutungen im Auge entstehen und Sehzellen absterben. Dieses Geschehen äußert sich als Sehstörungen und kann sogar zum völligen Verlust des Augenlichts führen.

Die Wahrscheinlichkeit dafür ist nicht so gering. Leider entwickeln 12 bis 13 von 100 Menschen mit Typ-2-Diabetes eine Unterversorgung der Netzhautzellen, auch diabetische Retinopathie genannt. Unter den Menschen mit Typ-1-Diabetes sind sogar 25 von 100 betroffen. Eine Retinopathie ist die Vorstufe zu einem diabetischen Makulaödem, bei dem sich Flüssigkeit im Bereich des scharfen Sehens der Netzhaut (Makula) sammelt. Das führt zunächst dazu, dass man verschwommen sieht oder Farbe und Kontraste nicht mehr gut wahrnimmt. Unbehandelt kann dies bis zur Erblindung führen.

Früherkennung wichtig

Die gute Nachricht: In frühen Stadien kann eine Retinopathie in der Regel noch sehr gut behandelt werden. Tückisch allerdings ist, dass die voranschreitende Augenerkrankung oft jahrelang unbemerkt bleibt. Augenärztinnen und Augenärzte können aber bereits Veränderungen im Auge feststellen, wenn die Betroffenen noch gar keine Sehschwäche haben. Daher ist es bei Diabetes sehr wichtig, regelmäßig die Augen checken zu lassen (etwa alle ein bis zwei Jahre und bei Beschwerden häufiger), was nur die Hälfte der Betroffenen macht. Sprechen Sie dies daher in Ihrer Hausarztpraxis oder beim Diabetologen an und nutzen Sie die Kontrolltermine.

Die AOK übernimmt diese Untersuchungen und auch im Rahmen des Disease-Management-Programms AOK-Curaplan werden sie angeboten. Eine Schulung, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Bedarf empfiehlt, sensibilisiert Sie ebenfalls für Ihre Augengesundheit.

WEBTIPPS

Das Diabetes Informationsportal diabinfo bietet ausführliche Informationen:

→ diabinfo.de
> Suche:
Diabetes und Augen

Weiteres im AOK-Patientenhandbuch Diabetes mellitus Typ 2:

→ aok.de/diabetes
> Hilfe für Patienten mit Typ 1 und Typ 2
> AOK-Curaplan Diabetes Typ 2
> Den Diabetes im Griff

Foto: iStock.com/stockfour

23-0084

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:** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; 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