

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

2/2025

Aktiv gegen die Fettleber

Menschen mit Diabetes haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, eine (nicht-alkoholische) Fettleber zu entwickeln. Lesen Sie hier, wie sich dieser vorbeugen lässt und was Sie auch bei bereits bestehender Fettleber tun können.

Ihre AOK Bayern.

Den Zyklus im Blick

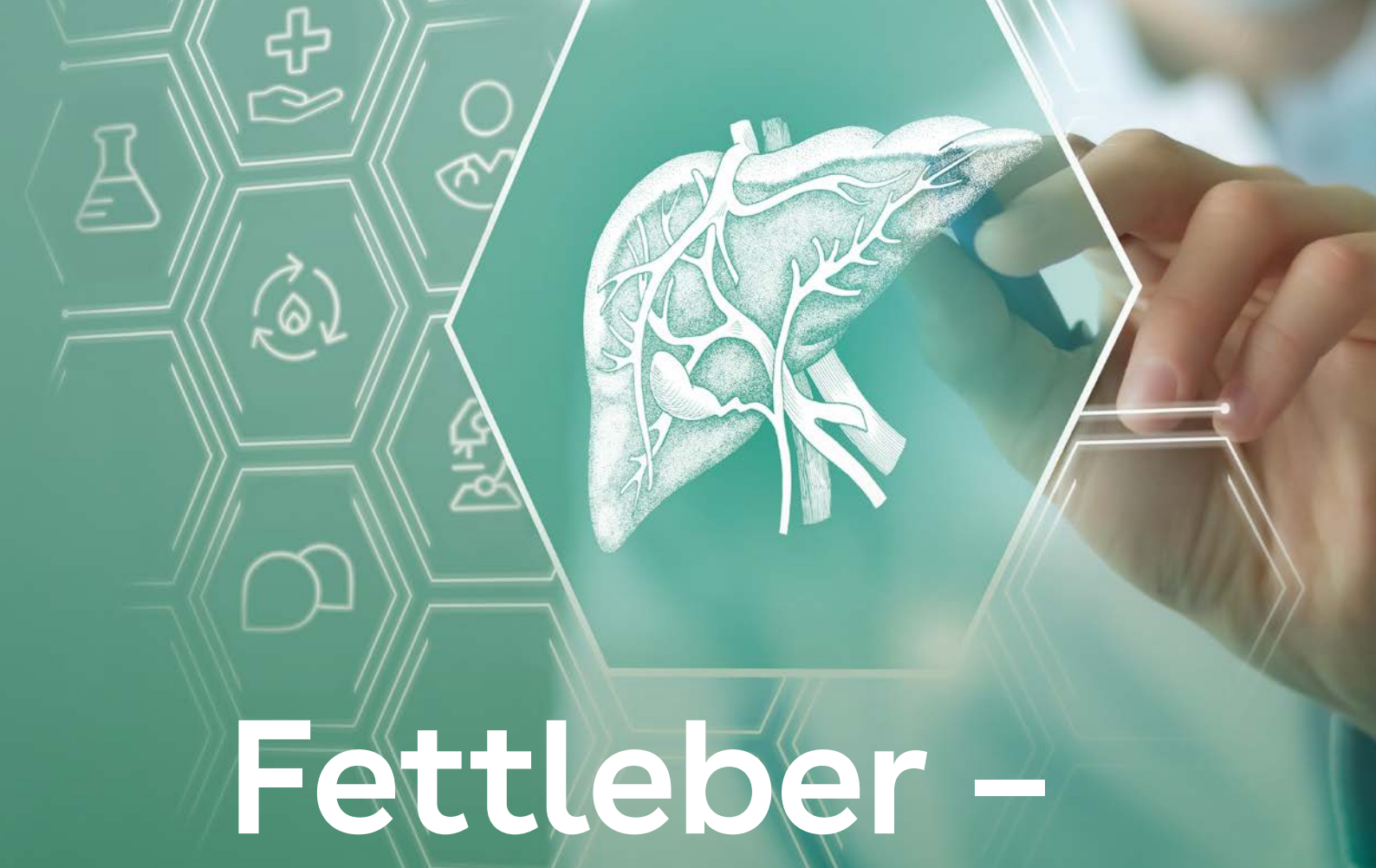
Der Menstruationszyklus kann den Stoffwechsel bei Mädchen und Frauen mit Diabetes unter Umständen stark beeinflussen.

Unser Tipp: Beobachten Sie Ihren Zyklus und lassen Sie, wenn notwendig, Ihre Medikation ärztlich anpassen.

Gegen die Lust auf Süßes

Bitterstoffe helfen, den Appetit auf Süßes zu verringern. Sie sind in vielen Gemüsesorten enthalten, etwa in Rosenkohl, Radicchio und Chicorée. Bitterstoffe fördern zudem die Verdauung und können sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Mehr unter:

→ aok.de/magazin > Suche: So gesund sind Bitterstoffe



Fettleber – die stille Gefahr

Menschen mit Diabetes Typ 2 sind besonders oft von einer Fettleber betroffen. Die gute Nachricht: Im Frühstadium kann sich eine Fettleber durch einen gesunden Lebensstil zurückbilden. Wie das gelingen kann und was sich zur Vorbeugung tun lässt.

Sie macht sich in den meisten Fällen kaum bemerkbar, dennoch ist die Fettleber – auch wenn sie nicht durch Alkohol bedingt ist – ein gesundheitliches Risiko. Die nicht-alkoholische Fettleber ist sogar die häufigste Form der Fettlebererkrankung. Ein gestörter Stoffwechsel, wie er bei Diabetes vorliegen kann, zählt dabei zu den Hauptrisikofaktoren. Hinzu kommt, dass sich beide Erkrankungen gegenseitig begünstigen.

Überlastung durch zu viel Fett

Die Leber ist lebenswichtig für die Entgiftung des Körpers. Wenn zu viel Fett aufgenommen

wird, kann es nicht mehr abgebaut werden. Eine Einlagerung in die Leber – die sogenannte Fettleber – ist die Folge. Dass diese lange Zeit keine Beschwerden macht, ist trügerisch. Denn infolge des Fettüberschusses entsteht eine Entzündung. Das Lebergewebe verhärtet und vernarbt allmählich. Die Leber wird schlechter durchblutet und kann ihre Funktion nicht mehr erfüllen. Im Endstadium kommt es zu einer Zirrhose, bei der Lebergewebe unwiederbringlich abstirbt. Dann kann nur noch eine Lebertransplantation helfen.

Diabetes und Fettleber

Diabetes Typ 2 und eine nicht durch Alkohol verursachte Fettleber beruhen auf denselben Risikofaktoren (siehe Kasten rechts). Übergewicht etwa erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Fettleber. Denn dadurch verschlechtert sich der Zuckerstoffwechsel und das Risiko für Diabetes steigt. Umgekehrt sind Menschen mit Typ-2-Diabetes durch die verminderte Insulinempfindlichkeit besonders gefährdet, eine Fettleber zu entwickeln.

Besser keinen Alkohol trinken

Alkohol gilt als Risikofaktor für eine Fettleber. Bis zu 5 kleine Gläser Wein (insgesamt 825 ml) oder bis zu 6 kleine Flaschen Bier (insgesamt 2 l) pro Woche stellen bereits ein moderates Gesundheitsrisiko dar. Alles darüber hinaus gilt als riskanter Konsum. Am besten ist es daher, Sie verzichten komplett auf alkoholische Getränke.

Habe ich eine Fettleber?

Eine Fettleber ist von außen nicht sichtbar. Jedoch gibt es Risikofaktoren, die die Entstehung einer Fettleber fördern. Dazu gehören:

- **Übergewicht**
- **erhöhte Blutfettwerte**
- **niedriges HDL-Cholesterin**
- **erhöhter Blutdruck**
- **erhöhter Nüchtern-Blutzucker**

Beschwerden treten meist erst auf, wenn die Leber schon stark geschädigt ist. Schmerzen im rechten Oberbauch, Völlegefühl, dunkel gefärbter Urin oder heller Stuhl können Hinweise sein.

Die Diagnose wird mittels Blutuntersuchungen, Ultraschall und der Analyse einer Gewebeprobe (Biopsie) gestellt. Es gibt bislang keine Medikamente zur Behandlung der Fettleber. Daher sollten Sie es am besten gar nicht so weit kommen lassen beziehungsweise mit einer Lebensstilumstellung schon im Frühstadium dagegensteuern.

Leber entfetten – ganz ohne Medikamente

Eine noch nicht weit fortgeschrittene Verfettung der Leber lässt sich eventuell durch einen gesunden Lebensstil rückgängig machen. Die drei wichtigsten Bausteine sind eine Gewichtsreduktion, mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung:

- Wer Übergewicht abbaut, hilft der Leber. Durch eine Gewichtsreduktion von 5 Prozent verringert sich der Fettanteil in der Leber schon um etwa 30 Prozent. Wer 10 Prozent seines Übergewichts reduziert, senkt zudem den Blutdruck in der Pfortader, einem wichtigen Gefäß der Leber. Damit sinkt das Risiko, dass sich das Lebergewebe verhärtet.
- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Eine an die mediterrane Küche angelehnte Ernährung (unter anderem mit viel Gemüse und wenig Fleisch) gilt als besonders gesund. Betroffene sollten ihre Ernährung generell kalorienreduziert und fettarm gestalten.
- Empfohlen wird darüber hinaus mehrmals wöchentlich Training von leichter bis mittlerer Intensität, je nach Fitnesslevel. Geeignet sind etwa Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Auch normalgewichtige Menschen sollten sich regelmäßig bewegen und ihre Muskeln mit Krafttraining aufbauen.
- Bei Diabetes ist es wichtig, den Blutzuckerwert möglichst gut einzustellen.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.
- Vermeiden Sie Medikamente, die die Leber schädigen. Dazu gehört zum Beispiel Paracetamol. Stimmen Sie sich hierzu im Zweifel mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.



WEBTIPPS

Mehr zum Thema Fettleber: → aok.de/magazin

> **Suche: Fettleber: Symptome, Diagnose und Behandlung**

Tipps für einen gesunden Lebensstil bietet der

Online-Coach Diabetes der AOK: → aok.de/online-coach-diabetes

Tattoos bei Diabetes

Viele Menschen finden gestochenen Körperschmuck schön. Haben Sie Diabetes, gilt es einige Risiken zu bedenken. Welche das sind und wie Vorsichtsmaßnahmen helfen.

Tattoofarben können unter Umständen gesundheitliche Probleme verursachen. Denn nicht alle in der Praxis eingesetzten Tinten entsprechen immer den gesetzlichen Anforderungen. So sind etwa Verunreinigungen mit Stoffen wie Blei, Arsen und Formaldehyd denkbar. Auch Bakterien können unter Umständen in Tattoofarben enthalten sein und zu Hautinfektionen führen. Zudem gibt es Hinweise, dass eine Tätowierung mit gewissen Farben womöglich das Krebsrisiko erhöhen könnte. Auch wenn es hierzu noch weiterer Forschung bedarf, ist mittlerweile der Einsatz von vielen bunten Farben aus Sicherheitsgründen in Deutschland verboten.

Besonderes Risiko für Diabetesbetroffene

Haben Sie Diabetes, sind Tattoos nicht zu empfehlen. Der Hautschutz ist bei Menschen mit Diabetes durch die Erkrankung oft ohnehin schon beeinträchtigt. Ein Tattoo kann das Infektionsrisiko zusätzlich erhöhen oder mit Wundheilungsstörungen einhergehen.



Wichtige Hinweise für Sie

Ist der Wunsch nach einem Tattoo jedoch größer als die Bedenken, sollten Sie Folgendes beachten:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Fragen Sie, welche Körperbereiche nicht tätowiert werden sollten. Bei Diabetes können das die Füße, Schienbeine, Knöchel und das Gesäß sein. Vermeiden Sie Tätowierungen an allen Stellen, an denen Sie Insulin spritzen.
- Informieren Sie den Tätowierer oder die Tätowiererin vorab über Ihren Diabetes.
- Hygiene ist das A und O. Gute Tätowierstudios haben eine saubere Arbeitsumgebung, arbeiten nur mit Handschuhen und nutzen Einmalprodukte. Achten Sie bei der Wahl des Tätowierstudios auf entsprechende Standards.
- Tätowieren kann mehrere Stunden dauern und ist eine Herausforderung für den Körper. Am Tag des Tätowierens sollten Sie sich fit fühlen und regelmäßig Pausen machen.
- Halten Sie sich im Nachgang an die Hautpflegehinweise des Tätowierers oder der Tätowiererin.
- Beobachten Sie den Heilungsprozess aufmerksam, um Wundinfektionen gegebenenfalls frühzeitig zu erkennen. Ist das Tattoo nach zwei Wochen noch nicht verheilt, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

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; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** 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**