

# Prädiabetes Teil I

Als Prädiabetes wird eine Vorstufe zum Typ 2 Diabetes bezeichnet. Man versteht darunter leicht erhöhte Blutzuckerwerte und eine gestörte Glucosetoleranz. Die Betroffenen merken davon in der Regel nichts sondern werden beim Routinecheck beim Arzt mit dieser Diagnose konfrontiert. Von Prädiabetes spricht man, wenn der Nüchternblutzuckerspiegel bei mehreren Messungen zwischen 100 und 125 mg/dl liegt oder der HbA<sub>1c</sub>-Wert zwischen 5,7 und 6,4% liegt oder das Ergebnis eines Glucosetoleranztests nach zwei Stunden zwischen 140 und 199 mg/dl beträgt.

Der HbA<sub>1c</sub>-Wert gibt Auskunft über den Langzeitblutzuckerspiegel. Glucose im Blut bindet an das Hämoglobin. Der Anteil des mit Glucose verbundenen Hämoglobins am Gesamthämoglobin wird als HbA<sub>1c</sub>-Wert bezeichnet. Liegt er über 7,5% ist man einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Schäden an der Netzhaut oder dem Diabetischen Fuß-Syndrom ausgesetzt.

Die Körperzellen sprechen auf das vorhandene Insulin nicht mehr so gut an, der Blutzucker ist leicht erhöht. Die Bauchspeicheldrüse reagiert auf diese Situation, indem sie mehr Insulin ausschüttet. Dadurch kann der Stoffwechsel noch eine ganze Zeit ausgeglichen werden, doch dann lässt die Produktion der Bauchspeicheldrüse langsam nach und der Blutzuckerspiegel steigt. Risikofaktoren für die Entwicklung eines Prädiabetes



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sind Übergewicht, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Rauchen und Alkoholkonsum sowie eine familiäre Veranlagung. Wird ein Prädiabetes rechtzeitig erkannt, kann man durch eine Änderung des Lebensstils der Entstehung eines Typ-2 Diabetes mit all den gefürchteten Spätfolgen durchaus entgegenwirken.

Ganz wichtig ist mehr körperliche Aktivität. 2,5 bis 5 Stunden pro Woche sollte man für ein moderates Ausdauertraining einplanen. Dazu noch zwei Mal pro Woche kräftigende Übungen. Ein erster Anfang kann schon darin bestehen, dass man die Mittagspause für einen flotten Spaziergang benutzt oder öfter statt dem Auto das Fahrrad benutzt. Auch Walking oder Schwimmen eignet sich gut.

Sehr viel kann man auch mit der Umstellung der Ernährung erreichen. Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Teil

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**