

## Diabetes



### Wissenswertes sowie Erklärung von Abkürzungen und Fremdwörtern

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Adipositas</b>            | Fettleibigkeit (durch übermäßige Nahrungsaufnahme oder durch Stoffwechselerkrankungen)   |
| <b>Adrenalin</b>             | Stresshormon (Gegenspieler zum Insulin: Blutdrucksteigernd mit dem Effekt der Überzuckerung)   |
| <b>Albumin</b>               | Hauptprotein-Bestandteil des Blutes. Beeinflusst die Verteilung von Flüssigkeit zwischen Gefäßsystem und Körpergewebe  |
| <b>Albuminurie</b>           | starke Albumin-/Eiweiß-Ausscheidung mit dem Urin. Anzeichen einer Nierenerkrankung als Komplikation bei Diabetes   |
| <b>Alkohol</b>               | - begünstigt die Entstehung einer Unterzuckerung, da die Zuckerausschüttung aus der Leber blockiert ist<br>- verschleiert Hypoglycämie-Symptome  |
| <b>Alkoholfreie Getränke</b> | - Getränke, die den BZ nicht erhöhen:<br>Mineralwasser, Kaffee, Tee, mit Süßstoff gesüßte Limonaden, Cola light<br>- Getränke, die den BZ erhöhen:<br>Milch, Buttermilch, Fruchtsäfte (auch ungezuckerte), Fruchtnektar, Diätfruchtsäfte, Gemüsesäfte, alkoholfreies Bier<br>- Getränke, die den BZ schnell erhöhen:<br>Limonade, Cola, Malzbier |
| <b>Alpha-Zellen</b>          | Glukagon-produzierende Zellen der Langerhans-Inseln in der Bauchspeicheldrüse  |
| <b>anabol</b>                | aufbauend  |
| <b>androgene Fettsucht</b>   | männlicher Fettverteilungstyp (Bauchfett)  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Angiopathie</b>               | Gefäßerkrankung  |
| <b>Apoplex</b>                   | Schlaganfall   |
| <b>Arteriosklerose</b>           | krankhafte Veränderung der Arterie, meist bedingt durch Einlagerung von Fett, Kalk und Schaumzellen  |
| <b>Autoimmun-<br/>erkrankung</b> | Fehler in der Abwehr mit Selbstzerstörung bestimmter Zellen  |
| <b>Ballaststoffe</b>             | nicht verwertbare Kohlenhydrate, Pflanzen- und Nahrungsfasern. Tägl. Bedarf = mind. 30 Gramm. (Bewirken einerseits dass man mehr und länger kauen muss und andererseits ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Tragen wesentlich zu einem langsameren Blutzuckeranstieg bei. Senken Blutfette) |
| <b>Bauchspeicheldrüse</b>        | Pankreas<br>(produziert täglich 1,5 Ltr. Verdauungssaft, der in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Außerdem entstehen Insulin und Glukagon, das an das Blut abgegeben wird und den Blutzucker regulieren)   |
| <b>BE</b>                        | = Broteinheit (Schätzeinheit für Kohlehydrate)   |
| <b>BE-Berechnung</b>             | 1 BE = 10 bis 12 Gramm Kohlenhydrate<br>(ist nur wichtig für insulinbehandelte Diabetiker, die ein Gleichgewicht zwischen Insulinwirkung und Kohlehydrat-Gehalt erzielen müssen)   |
| <b>BZ</b>                        | Blutzucker   |
| <b><sup>β</sup>-Zelle</b>        | Insulin produzierende Zelle in der Pankreasinsel (Langerhans-Insel) in der Bauchspeicheldrüse  |
| <b>Blutzuckerspiegel</b>         | Konzentration an Glukose im Blut   |
| <b>BMI</b>                       | Body Mass Index. Beschreibt das Körpergewicht in Kilogramm in Abhängigkeit zur Körpergröße in Metern (kg/m <sup>2</sup> )  |
| <b>Cholesterin</b>               | Ein Blutfett (siehe auch HDL, LDL)   |
| <b>CSII</b>                      | Continuous subcutaneous insulin infusion<br>(Bezeichnung für Insulin-verabreichendes Pumpensystem)   |
| <b>Destruktion</b>               | vernichten/zerstören   |
| <b>Diabetes mellitus</b>         | wörtliche Bedeutung: Honigsüßer Durchfluss (griechisch)<br>= Zuckerkrankheit/erhöhte Blutzuckerwerte   |
| <b>Dyslipoproteinämie</b>        | pathologische Fett- und Transportproteinzusammensetzung  |
| <b>Endogenes Insulin</b>         | es kann initial (anfangs) noch Insulin produziert werden   |
| <b>Exogenes Insulin</b>          | durch Infusion oder Injektion zugeführtes Insulin  |
| <b>Fruktose</b>                  | Fruchtzucker = Einfachzucker   |
| <b>Glukagon</b>                  | in der Bauchspeicheldrüse produziertes Hormon, das den Blutzuckerspiegel anhebt (wird zur Behandlung bei Unterzuckerung injiziert)   |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Glukose</b>               | Traubenzucker = Einfachzucker (der Wert der Blutglukose wird bei der Blutzuckerbestimmung gemessen)  |
| <b>Glykämie</b>              | Anwesenheit von Glukose im Blut (siehe auch Hypo/Hyperglykämie)  |
| <b>Glykämischer Index</b>    | Mass für die Resorptionsgeschwindigkeit verschiedener Kohlehydrate:<br>- hoher glykämischer Index = schneller BZ-Anstieg<br>- niedriger glykämischer Index = langsamer BZ-Anstieg  |
| <b>Glykogen</b>              | Speicherform der Glukose in der Leber und den Muskeln (Riesen-Zuckermolekül, das aus vielen einzelnen Molekülen besteht. Wird bei Bedarf in Einzelbausteine zerlegt um in das Blut zu gelangen)  |
| <b>Glykogenolyse</b>         | Abbau von Glykogen   |
| <b>Halbwertszeit</b>         | Mass für den Zeitraum, den ein Stoff (Medikamente, Hormone etc.) im Körper benötigt, um zu 50% abgebaut zu werden  |
| <b>HbA<sub>1c</sub>-Wert</b> | = Hämoglobin A1C: Blutzuckergedächtnis des Körpers (Langzeit-Blutzuckerwert) Normalwert: <6,5%   |
| <b>HDL</b>                   | High density lipoprotein (gutes! Cholesterin) >60 mg/dl  |
| <b>Homöostase</b>            | Konstanthaltung eines Blutwertes oder des Blutzuckers (dynamisches Gleichgewicht)  |
| <b>hyper</b>                 | zuviel   |
| <b>Hyperglycämie</b>         | Erhöhter Blutzuckerwert. Normalwert: 120 mg/dl   |
| <b>hypertensiv</b>           | hochdruckbedingt   |
| <b>Hypertonie</b>            | Bluthochdruck  |
| <b>hypo</b>                  | zuwenig  |
| <b>Hypoglycämie</b>          | Unterzuckerung/erniedrigte Blutzuckerwerte (<50 mg/dl)   |
| <b>ICT</b>                   | Intensive Insulinbehandlung mit einem lang wirksamen (Verzögerungs-) Insulin als Basisinsulin, zu dem zu den Mahlzeiten ein kürzer wirkendes Normalinsulin dazu gespritzt wird   |
| <b>Insulin</b>               | wichtigstes anaboles Hormon das in den Betazellen der Langerhans-Inseln des Pankreas gebildet wird, das für die Aufrechterhaltung einer normalen Blutzuckerkonzentration (70-120 mg/dl) verantwortlich ist. Schlüsselfunktion beim Einschleusen des Blutzuckers in die Zellen und zur folgenden Energiegewinnung |
| <b>Insulinpumpe</b>          | kleine tragbare Pumpe, durch die kontinuierlich Insulin in den Körper gepumpt wird   |
| <b>katabol</b>               | abbauend   |
| <b>Ketoazidose</b>           | Übersäuerung des Blutes (durch Insulinmangel wird vermehrt Fett abgebaut – dadurch erhöhte Werte von Ketonkörpern, die das Blut übersäuern)  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Ketonkörper</b>                    | entstehen als Abfallprodukt des Fettabbaus und übersäuern das Blut  |
| <b>KH</b>                             | Kohlenhydrate (allg. Bezeichnung verschiedener Zucker). Energieliefernde Nahrungsmittel. Der Abbau erfolgt zu Glukose welche den Blutzucker erhöht. In der Ernährung sollten 50% enthalten sein |
| <b>Koma</b>                           | schwerer Krankheitszustand mit Bewusstlosigkeit   |
| <b>Konventionelle Insulintherapie</b> | starres Insulin-Programm bei dem 1-2 x täglich Mischinsulin gespritzt wird  |
| <b>Laktose</b>                        | Milchzucker = Doppelzucker  |
| <b>langsame BE</b>                    | = Brot, Apfel, Banane, Schokolade   |
| <b>LDL</b>                            | Low density lipoprotein (schlechtes! Cholesterin) >130 mg/dl  |
| <b>Lipid</b>                          | Fett  |
| <b>Lipoprotein</b>                    | Molekül, das aus Lipid und Protein besteht (z.B. HDL/LDL-Cholesterin)   |
| <b>Maltose</b>                        | Malzzucker = Doppelzucker aus 2 Teilen Traubenzucker (hat keine direkte Wirkung auf den Blutzuckerspiegel)  |
| <b>metabolisch</b>                    | den Stoffwechsel betreffend   |
| <b>Metabolisches Syndrom</b>          | Beschreibung eines Zusammentreffens verschiedener Laborveränderungen (Stoffwechselerkrankung, die mehrere Bereiche einschliesst: Adipositas, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes)  |
| <b>Monosaccharide</b>                 | Einfachzucker (sind ohne Umwandlung direkt verwertbar: Trauben- und Fruchtzucker gelangen über den Verdauungstrakt ohne Umweg direkt in das Blut)   |
| <b>Mortalität</b>                     | Sterblichkeit   |
| <b>Nephropathie</b>                   | Nierenerkrankung / Störungen der Nierenfunktion   |
| <b>Nierenschwelle</b>                 | max. Rückresorption (Aufnahme von Stoffen) der Niere für eine Substanz  |
| <b>orale Antidiabetica</b>            | Tabletten zur BZ-Senkung  |
| <b>Pankreas</b>                       | Bauchspeicheldrüse  |
| <b>Poly</b>                           | = viel / zahlreich  |
| <b>Polydipsie</b>                     | erheblich verstärktes Durstgefühl (ein Zeichen für zu hohen Blutzucker)   |
| <b>Polyneuropathie</b>                | Nervenschäden (kann u.a. zu diabetischem Fuss führen)   |
| <b>Polysaccharide</b>                 | = Vielfachzucker. Gelangen erst durch den Abbau in die einzelnen Zuckerbestandteile in das Blut (z.B. Stärke: enthalten in Kartoffeln, Reis, Mehl usw.)   |
| <b>Polyurie</b>                       | extrem grosse Urin-Ausscheidung (als Zeichen für zu hohen Blutzucker)   |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>p.p.</b>                  | postprandial = nach der Mahlzeit  |
| <b>Protein</b>               | Eiweiß  |
| <b>Proteinurie</b>           | Nachweis von Protein im Urin<br>(als Hinweis auf mögliche Nierenschäden)  |
| <b>Resistenz</b>             | Widerstand  |
| <b>Resorption</b>            | Aufnahme von Stoffen  |
| <b>Retinopathie</b>          | Erkrankung des Augenhintergrundes / Zerstörung kleinster Blutgefäße im Auge   |
| <b>Rezeptoren</b>            | Empfangs-/Aufnahmeeinrichtung des Organismus für bestimmte Reize  |
| <b>Saccharose</b>            | Rohr-, Rüben- oder Haushaltszucker = Zweifachzucker (Disaccharid) aus Trauben- und Fruchtzucker. Nach Spaltung im Blut in Glukose und Fruktose wirkt sich die Glukose auf den Blutzuckerspiegel aus   |
| <b>schnelle BE</b>           | = Saft, Traubenzucker, Rosinen, Cola  |
| <b>Sport-BE</b>              | die zusätzliche Aufnahme von Kohlehydraten, um eine bewegungsbedingte Unterzuckerung zu vermeiden   |
| <b>Süßstoffe</b>             | (Cyclamat, Saccharin, Aspartam, Acesulfan, Thaumatin, Neohesperidin)<br>sie enthalten keine Kalorien, sind nicht gesundheitsschädlich und erhöhen den BZ nicht und sind zum Süßen von Speisen und Getränken geeignet. Keine Behandlung von Unterzucker!   |
| <b>Sulfonylharnstoffe</b>    | Medikamentengruppe die in Tablettenform bei Typ-2-Diabetes am häufigsten verwendet wird (sie regen die Ausschüttung von Insulin aus den Betazellen der Bauchspeicheldrüse an)   |
| <b>Syndrom</b>               | Zusammentreffen mehrerer Befunde  |
| <b>Triglyzeride</b>          | Fettstoffe des Körpers (sind bei schlecht geführtem Diabetes und bei Übergewicht oft erhöht)  |
| <b>Typ-1-Diabetes</b>        | die Bauchspeicheldrüse bildet nur geringe oder gar keine Mengen Insulin. Die Betazellen sind zerstört. Diabetes tritt plötzlich und meistens unter 40 Jahren auf.   |
| <b>Typ-2-Diabetes</b>        | tritt auf bei Insulinresistenz und bei abnehmender Betazellen-Zahl und -Funktion. Reicht Diät und Bewegung nicht aus werden zunächst Tabletten verordnet, später möglicherweise auch Insulin  |
| <b>Zuckeraustauschstoffe</b> | = Zuckerersatzstoffe (Fructose, Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt) sie werden zur Herstellung von Diabetikerprodukten verwendet, enthalten aber genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker und sind deshalb für den übergewichtigen Diabetiker ungeeignet. Sie führen zu einem etwas langsameren BZ-Anstieg als Haushaltszucker und sind deshalb zur Behandlung eines Unterzuckers nicht geeignet. |