

Ziele einer umfassenden Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2

Blutzucker

	Einstellung ideal	Einstellung akzeptabel	Einstellung ungenügend*
Blutzucker nüchtern Vollblut kapillär**	5.0 – 7.0 mmol/l	< 8.0 mmol/l	> 8.0 mmol/l
Blutzucker postprandial (2 Std. nach der Mahlzeit)	< 8.0 mmol/l	< 10.0 mmol/l	> 10.0 mmol/l
HbA _{1c} ***	5.0 – 7.0 % oder < 0.5 % über der Norm	7.0 – 8.0 % oder < 1.5 % über der Norm	> 8.0 % oder > 1.5 % über der Norm

*Anpassung der Behandlung nötig

**Im Plasma sind die Werte um 15% höher

***Referenzbereich 4.0 – 6.1%

- ◆ **Blutzucker-Selbstkontrolle** ist für die meisten Typ 2 Diabetiker empfohlen; Zeitpunkt und Häufigkeit sind individuell festzulegen.
- ◆ **Zielwerte des Blutzuckers** aufgrund von Gesamtevaluation und Therapieplan für jeden Patienten festlegen (Bei älteren Menschen sind um ca. 1 mmol/l höhere Werte akzeptabel).
- ◆ **Ergebnisse** mit dem Patienten besprechen und im **Gesundheits-Pass Diabetes** festhalten.

Blutdruck

Idealer Wert	Akzeptabler Wert**	Ungenügender Wert*
< 135/85	< 140/90	≥ 140/90

*Anpassung der Behandlung nötig

**Bei älteren Patienten können höhere Werte adäquat sein

- ◆ Falls mit der üblichen Dosis einer Monosubstanz der ideale Blutdruck nicht erreicht werden kann, ist eine **Kombination von verschiedenen Medikamenten** nötig, um das Behandlungsziel zu erreichen.
- ◆ Eine Kombination von mehreren **niedrig dosierten** Medikamenten ist einer Monotherapie mit hoher Dosis vorzuziehen.
- ◆ **Zielwerte** sind aufgrund von Gesamtevaluation und Therapieplan für jeden Patienten festzulegen.
- ◆ **Ergebnisse** mit dem Patienten besprechen und im **Gesundheits-Pass Diabetes** festhalten.

Lipide

Totalcholesterin (mmol/l)	Total-/HDL-Cholesterin	LDL-Cholesterin* (mmol/l)
< 5.0	< 5.0	< 3.0

*Gemäss Friedewald-Formel, sofern Triglyzeride < 4.5 mmol/l: LDL-Cholesterin = Totalcholesterin – HDL-Cholesterin – (Triglyzeride: 2.2)

Eine medikamentöse Behandlung ist zu prüfen, wenn 2 der 3 Lipid-Parameter diese Grenzwerte überschreiten

- ◆ Bestimmung von 2 oder 3 Lipid-Werten **vor Beginn einer medikamentösen Behandlung**.
- ◆ **Ergebnisse** mit dem Patienten besprechen und im **Gesundheits-Pass Diabetes** festhalten.
- ◆ Nach Erreichen des Behandlungszieles 1 x jährlich Kontrolle.

Ziele einer umfassenden Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2

Prävention von Spätkomplikationen

Mikrovaskuläre Komplikationen

Retinopathie

Kontrolle des Augenhintergrundes zum Zeitpunkt der Diagnose durch den Ophthalmologen. Anschliessend regelmässige Kontrolluntersuchungen einplanen

Nephropathie

Mikro-Albuminurie im Morgenspot-Urin (inkl. Albumin/Kreatinin-Quotient)

Negativ: Kontrolle 1 x jährlich

Positiv: Optimale Blutdruck-Kontrolle notwendig

24 Stunden-Urin: Albumin/Kreatinin-Clearance

Neuropathie (Füsse)

◆ Tiefensensibilität: Vibration, Lagesinn, Reflexe

◆ Oberflächensensibilität: Monofilament

Füsse

◆ Bei Fehlen von neurologischen oder vaskulären Komplikationen: Untersuchung 1 x/Jahr – Instruktion Fusspflege

◆ Bei Vorliegen von neurologischen oder vaskulären Komplikationen (bei jeder Konsultation): Untersuchung auf Deformitäten, Hyperkeratosen, Ulcera, Infekte/Mykosen etc.

◆ Kontrolle der Schuhe

Makrovaskuläre Komplikationen

◆ Kontrolle der peripheren Pulse 1 x jährlich/Auskultation der Gefässe

◆ Kontrolle auf koronare Herzkrankheit (Cave: Oligosymptomatische Herzkrankheit)

Gewicht

◆ Bei Übergewicht: Jede noch so geringe Gewichtsabnahme verbessert die Stoffwechsel-Situation

Thrombozytenaggregation

◆ Es sollte immer bedacht werden, ob ein Thrombozytenaggregationshemmer indiziert ist

Eckpunkte der diabetesgerechten Ernährung

- ◆ Zufuhr von Kohlenhydraten auf 3 Mahlzeiten und 2 – 3 Zwischenmahlzeiten aufteilen
- ◆ Genügend Kohlenhydrate zu jeder Mahlzeit, raffinierten Zucker meiden, komplexe Kohlenhydrate mit langsamer Absorption (Fasern) und Gemüse oder Früchte (2 – 3x/Tag) bevorzugen
- ◆ Konsum von Milchprodukten 2 – 3x/Tag
- ◆ Konsum von tierischen Fetten einschränken (Fett macht fett)
- ◆ Regelmässiger Konsum von Gemüsen und Salaten
- ◆ Alkoholkonsum einschränken, vor allem bei Übergewicht

Körperliche Aktivität

- ◆ Je nach individuellen physischen Möglichkeiten (täglich 30 Minuten)

Mit dem Rauchen aufhören

d Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Schweizerische Gesellschaft
für Endokrinologie und
Diabetologie (SGED)

