

# Diabetes-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

### Jährlich zum Check beim Arzt – für gesunde Nieren!

Schätzungen zufolge entwickeln etwa 20 bis 40 Prozent aller Diabetiker im Krankheitsverlauf eine Nierenschwäche. Häufig ließe sich dies jedoch vermeiden – durch Früherkennung und konsequente Behandlung aller Risikofaktoren, die mit den Jahren eine allmähliche Verschlechterung der Nierenfunktion verursachen können.

**Wunderwerk Niere.** Die Nieren sind wahre Multitalente: Bis zu 300mal pro Tag filtern Sie Abfall- und Schadstoffe aus dem Blut. In Summe fließen täglich etwa 1800 Liter Blut durch die beiden bohnenförmigen Organe. Sie sind jedoch nicht nur die überlebenswichtige „Entgiftungszentrale“ des Körpers. Die Nieren bilden auch eine Reihe von Botenstoffen, stellen den Mineralien- und Flüssigkeitshaushalt ein und sind maßgeblich an der Blutdrucksteuerung beteiligt. Sie leisten täglich eine Menge und haben daher gute Pflege bzw. eine regelmäßige „Inspektion“ verdient.

**Diabetes kann an die Nieren gehen.** Herzstück der Niere sind viele kleine Filtereinheiten, die Glomeruli. Diese Knäuel winziger Blutgefäße arbeiten wie ein Sieb: Kleine Stoffe fallen durchs „Raster“ und werden mit dem Urin ausgeschieden, größere dagegen zur weiteren Nutzung im Körper zurückgehalten. Durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte werden Eiweiße in diesem „Maschenwerk“ verändert ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Nieren sind wichtig Schutzorgane des Körpers und sorgen dafür, dass zahlreiche Stoffwechselprozesse rund laufen. Erfahren Sie hier, warum gerade Sie als Diabetiker Ihren Nieren die nötige Aufmerksamkeit schenken sollten und welche „Arbeitsbedingungen“ diese brauchen, damit sie lange gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Sensibles „Klärwerk“: So schützen Sie Ihre Nieren und halten sie fit **S. 1–2**

Sichere Therapie: Medikamente richtig einnehmen **S. 3**

Ab in den Urlaub? Mit guter Planung kein Problem! Stichwort Covid-19 **S. 4**

► und die Gefäßwände geschädigt. Dadurch arbeitet die Niere nicht mehr so akkurat: „Unerwünschte“ Stoffe verbleiben im Körper, wertvolle dagegen gehen verloren und das fein abgestimmte Gleichgewicht an Wasser und Salzen in Blut bzw. Geweben gerät in eine Schieflage.

**Nierenschäden und ihr Folgen sind vermeidbar.** Flüssigkeitsansammlungen in Beinen und Lunge (Ödeme), ein erhöhter Blutdruck, eine beschleunigte „Alterung“ der Gefäße, Herzrhythmusstörungen – dies sind nur einige Auswirkungen einer gestörten Nierenfunktion. Doch dazu muss es nicht kommen. Die Nieren quittieren nicht von heute auf morgen ihren Dienst, sondern schleichend und über Jahre hinweg. Die gute Nachricht: Wird eine Schädigung im Frühstadium erkannt und behandelt, ist sie häufig noch umkehrbar. Zumindest lässt sich jedoch verhindern, dass die Nieren weiter in Mitleidenschaft gezogen werden, am Ende womöglich ganz versagen und dann durch eine regelmäßige Dialyse („Blutwäsche“) bzw. ein Spenderorgan (Transplantation) ersetzt werden müssen.

**Behalten Sie Ihre Nieren im Blick.** Es dauert lange, bis der Körper z. B. durch Ödeme, Übelkeit, Durchfall oder Müdigkeit auf eine eingeschränkte Nierentätigkeit aufmerksam macht. Aber es gibt Frühwarnsignale, die zwar für Betroffene nicht spürbar, aber messbar sind. Wie es Ihrer Niere geht, stellt Ihr Arzt mit einer einfachen Untersuchung von Blut und Urin fest. Denn bei einer Filterstörung reichern sich dort gewisse Stoffe an, die normalerweise nicht oder nur in geringen Mengen nachweisbar sind. Ob dies der Fall ist, sollten Sie mindestens einmal jährlich überprüfen lassen – im Rahmen der regelmäßigen Verlaufskontrollen bei Ihrem Arzt.



**Gefahr erkannt, Gefahr gebannt?** Bei auffälligen Werten ist „Schadensbegrenzung“ angesagt – durch eine Therapie, die die Niere gezielt schützt und stärkt. Es gilt als sicher, dass schon allein eine gute Stoffwechseleinstellung eine beginnende Nierenerkrankung zum Stillstand bringen oder in ihrem Verlauf verzögern kann. Neben stabilen Blutzuckerwerten ist aber auch wichtig, einen Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen möglichst gut in den Griff zu bekommen. Denn beide sind bekannte Antreiber der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), die zu einer Mangel durchblutung der Niere (und anderer Organe) führen und sie schwächen kann. Die Basis der Behandlung ist ein gesunder Lebensstil (siehe Kasten). Zusätzlich verordnet Ihnen Ihr Arzt bei Bedarf Medikamente, die bestehende Risikofaktoren wirksam eindämmen bzw. die Niere entlasten. Nehmen Sie diese Arzneimittel immer zuverlässig ein. Jedes einzelne leistet seinen Beitrag zum Schutz der Niere, beugt oft auch noch anderen Folgeerkrankungen eines Diabetes vor und dient damit ganz entscheidend dem Erhalt Ihrer Gesundheit.

## Aktiver Nierenschutz – das können Sie selbst tun!

### Vorsorge im Alltag – eine Frage des Lebensstils

- **Nichtraucher werden.** Damit halbiert sich das Tempo, mit dem eine Nierenschädigung voranschreitet.
- **Übergewicht vermeiden.** Mit ein paar Pfunden weniger verbessern sich oft auch Blutzucker, Blutdruck und Blutfette – davon profitiert nicht nur die Niere.
- **In Bewegung bleiben.** Jeder Schritt zusätzlich ist Training für Herz und Kreislauf und hilft mit, dass die Niere gut mit Blut versorgt bleibt.

### Entlastung – wichtig bei geschwächter Niere

- **Schonend essen.** Eine angegriffene Niere reagiert empfindlich auf zu viel Eiweiß, Kalium, Phosphat und Salz im Essen. Daher kann es nötig sein, ihre Aufnahme – im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung – zu senken und bestimmte Lebensmittel zu meiden.

- **Angepasst trinken.** Der Niere zuliebe sollten Sie nicht zu wenig, aber auch nicht zu reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen. Die optimale Trinkmenge pro Tag legt Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen und immer individuell fest.
- **Augen auf bei Medikamenten.** Einige Wirkstoffe (z. B. Schmerzmittel) können die Niere belasten. Fragen Sie vor der Einnahme eines Arzneimittels daher unbedingt beim Arzt nach, ob es für Sie geeignet ist oder es möglicherweise Alternativen gibt, die die Niere besser verkräftet.
- **Öfter mal nachmessen.** Kontrollieren Sie auch zuhause regelmäßig Ihren Blutdruck und gegebenenfalls Ihren Blutzucker. So erkennen Sie frühzeitig, wenn diese vom mit dem Arzt besprochenen Zielbereich abweichen. Vereinbaren Sie dann zeitnah einen Termin in der Praxis – damit Ihre Medikation so eingestellt werden kann, dass Ihre Werte sich rasch wieder stabilisieren.

# Damit Medikamente richtig wirken

Die beiden weißen für den Blutzucker, die rote gegen den Bluthochdruck und dann noch die gelbe zur Senkung des Cholesterinspiegels – viele Diabetiker müssen Tag für Tag mehrere Tabletten einnehmen. Aber warum nicht einfach alle auf einmal? Es gibt gute Gründe, warum bei der täglichen Medikation genaue Regeln gelten, z. B. was die Verteilung von Medikamenten über den Tag betrifft. Wie gut und verträglich sie wirken, hängt nämlich von einer Reihe verschiedener Faktoren ab:

- **Morgens, mittags, abends?** Viele Funktionen des Körpers arbeiten nach einem natürlichen Biorhythmus. So ist etwa seine Empfindlichkeit gegenüber Insulin morgens und abends am höchsten, Cholesterin bildet er dagegen vor allem nachts. Gewisse Medikamente wirken daher besser und sicherer, wenn sich ihre Gabe an diesen tageszeitlichen Schwankungen orientiert.
- **Vor, während oder nach der Mahlzeit?** Der Inhalt des Magens kann ebenfalls Einfluss auf Arzneimittel haben. Manche „vertragen“ sich z. B. nicht mit gewissen Nahrungsbestandteilen bzw. wirken nüchtern besser. Bei anderen wiederum ist der Speisebrei im Verdauungstrakt wichtig, um die Schleimhaut dort nicht zu sehr zu reizen oder die Freisetzung des Wirkstoffs zu verzögern.
- **Zusammen oder lieber mit Abstand?** Auch einzelne Medikamente können wechselwirken und sich gegenseitig hemmen bzw. verstärken. Um dies zu vermeiden, müssen sie dann häufig zeitlich getrennt voneinander verabreicht werden.
- **Einmal so, dann wieder so?** Es kann schon einmal passieren, dass man die eine oder andere Tablette vergisst. Zum Ausgleich dann also nachträglich die doppelte Menge einnehmen? Bitte nicht! Eine Überdosierung kann zu schweren Nebenwirkungen führen. Klären Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt oder alternativ mit dem Apotheker, wie Sie bei einer „Medikationspanne“ am besten vorgehen.



## Wissenswertes und Hilfreiches

Die wichtigsten Tipps für die tägliche Einnahme von Arzneimitteln können Sie z. B. hier nachlesen:

► [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) (→ Krankheiten/Themen → Medikamente → Medikamente sicher einnehmen)

Sie haben Schwierigkeiten damit, größere Kapseln oder Tabletten zu schlucken? Mit dem „Nick-Trick“ und dem „Flaschen-Trick“ klappt es besser. Die ausführliche Anleitung finden Sie hier:

► [www.gesundheitsforschung-bmbf.de](http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de) (→ Suchbegriff „Pillenschlucken“ → auf ersten Treffer klicken)

**Beipackzettel: ein Rätselheft?** Im Kleingedruckten stehen oft die wichtigsten Dinge. So auch in der Packungsbeilage, die in jeder Medikamentenschachtel steckt. Hier finden Sie z. B. Hinweise, wie das Arzneimittel wirkt und was bei der Einnahme zu beachten ist. Sprechen Sie Ihren Arzt an, falls Sie die Fachausdrücke und die lange Liste an Neben- und Wechselwirkungen verunsichern. Er hilft Ihnen, die für Sie wichtigen Informationen herauszufiltern und erklärt Ihnen, warum das betreffende Medikament trotz der vielen Warnhinweise für Sie und Ihre Gesundheit die beste Wahl ist – damit Sie es mit einem guten Gefühl einnehmen.

**Medikationsplan – Ihr persönlicher Leitfaden.** Führen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt eine Liste aller Medikamente, die Sie regelmäßig anwenden – seien es Tabletten, Salben oder Tropfen, verordnungspflichtige oder rezeptfrei in der Apotheke erhältliche Präparate. Aus dieser Übersicht, die Ihr Arzt Ihnen schriftlich mit nach Hause gibt, lesen Sie mit einem Blick ab, welchen Wirkstoff Sie wann, in welcher Dosisierung, wie oft und warum einnehmen müssen. Und damit auch alle Ihre Ärzte Bescheid wissen: Nehmen Sie Ihren Plan zu jedem Besuch in einer Praxis oder Klinik mit.

**Nutzen Sie Hilfen.** Die tägliche Medikation kann Ihnen keiner abnehmen. Aber Sie können einiges dafür tun, dass Ihnen die Organisation im Alltag leichter fällt. Legen Sie z. B. Ihre Tabletten immer gut sichtbar bereit, nutzen Sie eine Sortierhilfe (Pillenbox) bzw. lassen Sie sich von einem Wecker oder Ihrem Smartphone an die pünktliche Einnahme erinnern. Zu viele Medikamente zu verschiedenen Zeiten? Vertrauen Sie sich dann Ihrem Arzt an. Er kann Ihnen eventuell eine Arzneimittelkombination verschreiben, die sich besser in Ihren Tagesablauf einfügt bzw. Ihnen so manche Tablette erspart. Denn auch er weiß: Je einfacher die Therapie, desto seltener sind unbeabsichtigte Einnahmefehler, die eine schonende und wirksame Behandlung gefährden.

# Sicher verreisen – mit der richtigen Planung

Urlaub ist Abwechslung vom Alltag, Zeit zum Auftanken, Gelegenheit für besondere Erlebnisse. Mit einer guten Vorbereitung starten Sie gelassen in die schönste Zeit des Jahres.



**Gut geplant ist halb gewonnen.** In der Regel spricht auch bei Diabetes nichts gegen einen „Tapetenwechsel“. Aber die Krankheit ist Ihr fester Reisebegleiter und sollte daher bei der Planung ein Wörtchen mitreden dürfen:

- **Lieber erholsam.** Klar, der Urlaub soll sich vom üblichen Trott zuhause unterscheiden. Aber gleich ganz anders? Ihr Blutzucker könnte z. B. auf ungewohntes Essen oder ein zu ehrgeiziges Urlaubsprogramm empfindlich reagieren. Vermeiden Sie ihm zuliebe daher „Experimente“ und gehen Sie es auch auf Reisen ruhig und bedacht an.

- **Vorher zum Check-up.** Bereiten Sie Ihre Urlaubspläne rechtzeitig mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche „Luftveränderung“ zu Ihnen passt und was es für Sie auf Reisen zu beachten gilt – ob in Sachen Impfschutz, rund um Ihre Medikamente oder bei wichtigen Dokumenten, die ins Gepäck gehören.
- **Gut gerüstet – für alle Fälle.** Kontrollieren Sie im Urlaub Ihren Blutzucker besonders engmaschig. So können Sie rasch reagieren, wenn er aus dem Lot gerät. Recherchieren Sie schon daheim, wo vor Ort ein Arzt und die nächste Klinik sind, und schließen Sie gegebenenfalls eine Auslandskrankenversicherung ab (mehr dazu unter ► [sbk.org/beratung-leistungen/ausland](https://www.sbk.org/beratung-leistungen/ausland)).

**Haben Sie an alles gedacht?** Was wichtig ist, damit entspannten Ferien nichts im Wege steht, lesen Sie ausführlich in der Broschüre „Unterwegs mit Diabetes“ auf ► [www.diabetesstiftung.de](https://www.diabetesstiftung.de) (→ Stiftung → Publikationen) nach. Hilfreiches und Wissenswertes zum Thema Urlaubsplanung, z. B. den Diabetes-Dolmetscher und eine Reise-Checkliste, finden Sie auch hier: ► [www.diabetesde.org](https://www.diabetesde.org) → Über Diabetes → Reisen mit Diabetes)

## Stichwort Covid-19

**Diabetes & Corona.** Reisen ist derzeit nur eingeschränkt möglich. Aber warum überhaupt in die Ferne schweifen? Auch Deutschland bietet reizvolle Urlaubsregionen – oft gleich um die Ecke. Oder Sie machen sich schöne Tage zuhause und nutzen sie für wohltuende Aktivitäten, z. B. Spaziergänge an der frischen Luft, Ausflüge oder Fahrradtouren. Fragen rund um Ihren Urlaub können Sie aktuell auch telefonisch mit Ihrem Arzt klären. Was speziell für Diabetiker in Sachen Corona wichtig ist, erfahren Sie hier: ► [www.diabetesde.org](https://www.diabetesde.org) (→ Über Diabetes → Coronavirus und Diabetes)

## Muss es noch Papier sein?

Sie können den Diabetes-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/diabetes](https://www.sbk.org/diabetes)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

### Redaktion

SBK: Nicole Dertmann  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Gabriele Stumm

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](https://www.4sigma.de), [sbk.org](https://www.sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1, 2, 4 Eric Thevenet/SBK;  
S. 3 Adobe Stock

Gedruckt auf EnviroTop, einem  
zertifizierten Recyclingpapier