

Erfahrungsbericht zum Thema "Insulin"



"Ich denke, man kann mit dem Diabetes ganz normal weiterleben."

"Ich denke, man kann mit dem Diabetes ganz normal weiterleben."

Vor vier Jahren wurde festgestellt, dass ich Diabetes habe. Ich hatte immer so eine Trockenheit im Mund und habe dies meinem Hausarzt erzählt. Er hat dann einen Labortest machen lassen und es wurde festgestellt, dass ich zu hohe Blutzuckerwerte habe. Ich denke, dass ich zu diesem Zeitpunkt vermutlich schon lange zu hohe Blutzuckerwerte hatte. Die Anzeichen habe ich ja schon länger beobachtet.

Die ersten drei Jahre habe ich Tabletten genommen, zwei Stück täglich. Ich habe dann aber gemerkt, dass die Tabletten nicht mehr ausreichen. Ich hatte wieder eine ständige Trockenheit im Mund und Schwächegefühle.

Als ich dann ein neues Kniegelenk im Krankenhaus bekam, hat man mich auf meinen Blutzucker angesprochen. Sie haben große Schwankungen bei den Blutzuckerwerten festgestellt und mich gefragt, ob ich nicht Insulin spritzen möchte.

Mir wurde dann in den Gesprächen erklärt, wie ich das mit dem Spritzen machen könnte. Am Anfang bin ich regelmäßig zu Schulungsgesprächen gegangen, dann alle 14 Tage und jetzt in größeren Abständen. Ich habe viel über Diabetes gelesen und seitdem ich die regelmäßigen Besuche bei meinen Ärzten mache, fühle ich mich wohler. Die haben mich sehr gut ausgebildet. Ich bin sehr zufrieden.

Ich habe mir dann das Insulin selber mit einem Pen gespritzt. Es war keine große Umstellung.

Ich wurde auf Langzeitinsulin eingestellt, was ich mir am Morgen und am Abend spritze. Zusätzlich dazu spritze ich mir herkömmliches Kurzzeitinsulin (*Anm. d. Red.: Humaninsulin*) vor jeder Mahlzeit. Die Dosierung hängt dann davon ab, was ich esse. Ich muss das dann ganz normal hochrechnen.

Ich habe zwei Hauptmahlzeiten am Tag. Ich messe davor meinen Blutzucker, dann spritze ich und esse gleich hinterher. Ich halte keinen Abstand zwischen Spritzen und Essen ein und komme gut damit klar. Manchmal esse ich etwas Kleines zwischen den Hauptmahlzeiten, aber nicht regelmäßig und auch nicht jeden Tag. Ich spritze dann kein Insulin, sondern kalkuliere das, was ich gegessen habe, insgesamt mit ein.

Es fällt mir auch nicht schwer, mich zu spritzen. Manche haben Scheu davor. Das war bei mir nicht so. Ich spritze mich mal in den Bauch und mal in den Oberschenkel. Das geht gut. Ich habe keine Probleme damit. Ich kann den

Diabetes kontrollieren. Die Tabletten waren nicht so wirkungsvoll. Ich fühle mich jetzt mit dem Spritzen von Insulin besser.

Meine Mutter hatte auch Alterszucker. Sie hat darunter nicht gelitten. Meine Geschwister haben keinen Diabetes. Meine Brüder hatten nie Probleme mit dem Gewicht, wobei ich nach der Geburt meines Kindes immer Probleme mit dem Gewicht hatte. Ich habe es nie richtig herunterbekommen. Es ist schon sehr lange mein Ziel abzunehmen. Ich esse sehr gerne und gut. Das Thema Ernährung war für mich immer sehr wichtig. Jetzt esse ich weniger Süßes, ich greif zwar auch mal nach einem Stück Schokolade, aber dann reicht es auch. Damit komme ich gut klar. Ich habe bis jetzt nicht abgenommen, halte jetzt aber schon mein Gewicht seit zwei Jahren.

Ich esse ganz normal. Ich esse keine Diätprodukte, weil mir das einerseits zu teuer ist und andererseits kann man sich das auch so einrichten. Ich führe mein Buch, in dem ich aufschreibe, was ich esse, und meine Blutzuckerwerte notiere. Damit fühle ich mich sehr wohl.

Ich esse auch mal Marmelade, ganz normale Marmelade, die ich auch selber gerne koche.

Am Anfang war es für mich ein wenig problematisch, dass Obst so viele Proteineinheiten hat. Ich esse sehr gern Obst. Das ist so das Einzige, was für mich problematisch ist. Ich esse jetzt trotzdem Obst, aber man muss dann eben das andere Essen darauf abstimmen.

Wenn ich eingeladen bin, in der Weihnachtszeit, wenn ich mit meinen Enkeln backe, dann esse ich auch mal etwas mehr. Nun gut, dann muss man eben auch mal damit leben.

Wenn ich unterzuckert bin, dann spüre ich das. Dann geht es mir schlechter. Dann bekomme ich wieder diese Mundtrockenheit, fange an zu zittern und habe so ein Gefühl der Schwäche. Dann muss ich sofort etwas essen.

Die Vorsorgeuntersuchungen nehme ich regelmäßig wahr. Man hat bei mir eine Neuropathie festgestellt. Ich kann dadurch in der Nacht schlecht schlafen, weil die Füße und Beine kribbeln und schmerzen. Und die Haut ist sehr trocken. Ich werde manchmal nachts wach und muss meine Füße und meine Beine bis zum Knie einreiben, weil ich sonst nicht schlafen kann.

Vor zehn Tagen wurde bei mir ein Grauer Star auf der linken Seite operiert. Es ist jetzt wunderbar. Am Tag nach der Operation wurde ein Sehtest durchgeführt. Es wurde festgestellt, dass ich jetzt die doppelte Sehfähigkeit habe. Ich sehe jetzt wie mit Adleraugen.

Mittlerweile hat das Insulin für mich eine große Bedeutung. Am Anfang war mir das ein wenig lästig. Je nachdem, wo man hinging, habe ich mich zum Spritzen auf eine Toilette zurückgezogen. Jetzt mach ich das manchmal sogar so, dass ich mich im Restaurant spritze, so dass man es nicht merkt. Manche Toiletten sind ja auch nicht so sauber. Dann ist es mir lieber, wenn jemand schief hinschaut.

Ich denke, man kann mit dem Diabetes ganz normal weiterleben. Man sollte sein Leben nicht total auf den Diabetes ausrichten und das Ganze auch mit ein wenig Humor sehen. Man soll alles das machen, was man sich vorgenommen hatte. Ich bin ein Mensch, der gerne etwas unternimmt. In meinem alltäglichen Leben und in meiner Freizeit hat sich durch den Diabetes nicht so viel verändert. Mir geht es sehr gut.

DANKSAGUNG

Die hier veröffentlichten Erfahrungsberichte sind Teile von Lebensgeschichten. Sie wurden im Rahmen von Interviews gesammelt. Unser herzlicher Dank gilt allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern.

Alle Interviewpartnerinnen und Interviewpartner haben der Veröffentlichung der Erfahrungsberichte zugestimmt.

Die im Rahmen der Erfahrungsberichte veröffentlichten Aussagen sind Erfahrungen und Meinungen von einzelnen Personen. Sie stellen keine Empfehlung des IQWiG für eine Entscheidungsfindung dar.

Glossar

Humaninsulin

Humaninsulin ist Insulin, wie es von der menschlichen Bauchspeicheldrüse produziert wird. Humaninsulin kann auch auf zwei verschiedene Arten industriell hergestellt werden: entweder mithilfe von Bakterien bzw. Hefen in gentechnischen Verfahren oder durch chemische Veränderung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse vom Schwein.

Insulin

Das Hormon Insulin wird in bestimmten Zellen der Bauchspeicheldrüse, den so genannten Betazellen, gebildet. Die Bauchspeicheldrüse setzt mehr Insulin frei, wenn wir Kohlenhydrate mit der Nahrung aufnehmen. Insulin führt dazu, dass die Blutglukose (Blutzucker) von der Leber oder den Muskeln aufgenommen, verwertet oder gespeichert wird. Außerdem fördert Insulin die Produktion von Eiweiß, fördert das Wachstum und reguliert den Fettstoffwechsel.

Neuropathie

„Neuropathie“ (griechisch) bedeutet übersetzt „Nervenerkrankung“. Dabei sind Nervenbahnen des Körpers geschädigt. Menschen mit Neuropathie können Missempfindungen, Schmerzen, Lähmungserscheinungen sowie Kreislauf- oder Verdauungsbeschwerden haben. Eine Neuropathie ist oft Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel einer Autoimmunerkrankung, einer Entzündung oder eines Diabetes. Aber auch akute Vergiftungen, Verletzungen oder Unfälle können zu einer Neuropathie führen.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.