

Max-Planck-Gesellschaft

Frauen mit Diabetes kommen früher in die Wechseljahre

Berlin (2. Februar 2016) – Frauen mit Diabetes kommen häufiger in die Wechseljahre als Frauen ohne Diabetes. Zudem steigt durch das spätere Klimakterium das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen bei Diabetes-Patientinnen an. Die Gründe sind das erhöhte Östrogen, die dadurch schwindende Blutzuckerwerte und die Neigung zur Gewichtszunahme. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist betroffenen Frauen daher zu einer sorgfältigen Blutzuckerkontrolle und empfahl, die Therapie gegebenenfalls der neuen Hormonlage anzupassen. Bei einer Hormontherapie sollten Vor- und Nachteile individuell abgefragt werden.

„Bei Frauen mit Diabetes ereignet sich der Wechseljahrsprozess früher. Das führt dazu, dass sie früher in die Wechseljahre kommen“, erklärt DDG-Experte Professor Dr. med. Peter-Martin Schürm-Draeger, Wissenschaftler vom Institut für Diabetesforschung der Universität zu Köln. „Die Östrogenwerte sinken bei Diabetes-Patientinnen schneller ab als bei Frauen ohne Diabetes. Das führt zu einer früheren Menopause.“

Dabei gilt: Auch Patientinnen mit einem blutigen Diabetes leiden im Klimakterium über erhöhten Blutzuckerwerten, die das Östrogen nicht konstant, sondern oftmals sprunghaft abnimmt. „Der vermehrte Stress, verursacht durch Schwabungen und Hitzewallungen, hat sein Östrogen, um das Blutzuckerspiegel lagern zu beeinflussen“, betont Schürm-Draeger.

Die klinische Hormontherapie empfahl Diabetes-Patientinnen daher, sich rechtzeitig mit dem Thema Wechseljahre auseinanderzusetzen. „Es ist wichtig, sich bei den verschiedenen Optionen beraten zu lassen“, meint die DDG-Expertin. Denn Östrogen allein wirkt nicht nur die Insulinempfindlichkeit herab, sondern senkt auch die Gefahr für Herz-Kreislauferkrankungen. „Zudem darf man nicht vergessen, dass die hormonelle Umstellung bis zu zehn Jahre dauern kann – es ist ein langwieriger Prozess für ein gesundes Alter unbedingte“, ergänzt DDG-Präsidentin Professorin Dr. med. Dora Müller-Wieland.

Generell sollen Patientinnen zusätzlich mit Diabetes Typ 2 ab auch mit Typ 1 dringend ihren Lebensstil an die neue Situation anpassen, indem sie sich ausreichend bewegen und bewusst ernähren. Wichtig dabei ist, weniger Kalorien zu sich zu nehmen als bisher. „Die Wenigsten wissen, dass in diesem Lebensabschnitt der Grundbedarf an Kalorien deutlich reduziert ist, so dass leider deutlich weniger Kalorien nötig sind, um das Körpergewicht stabil zu halten“, so Schürm-Draeger. Passen die Patientinnen ihre Ernährungsgewohnheiten nicht an, droht Übergewicht und damit bestehende Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen.

Darüber hinaus werden Diabetes-Patientinnen typische Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewellen und Schweißausbrüche häufig blutdrucksenkende Medikamente als Symptome für Unterzuckerung und begünstigen dem mit erhöhter Nahrungsaufnahme. „Auch das führt zu Übergewicht und einer schlechteren Blutzuckereinstellung“, so Schürm-Draeger. Häufiges Blutzuckermessungen helfen, das Messverständnis zu steigern.

Ob eine Frau von einer Hormontherapie profitiert, lässt sich nicht pauschal beantworten. „Wir empfehlen, bei starkem Übergewicht und Bluthochdruck eine Hormontherapie sorgfältig zu überdenken“, so Schürm-Draeger. Bei Patientinnen mit Gebärmutter- oder Brustkrebs eignet sich die Behandlung eher nicht. In jedem Fall sollten Vor- und Nachteile zwischen Arzt und Patientin individuell abgefragt werden“, betont auch DDG-Präsidentin Müller-Wieland.

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 3.000 Mitgliedern eine der größten medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich in Fort- und Weiterbildung, arbeitet an der Verbesserung der Versorgung und der Lebensqualität von Diabetes-Patienten und ist ein wichtiger Ansprechpartner für die Öffentlichkeit. Ziel ist eine verbesserte Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unterstützt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Quelle: Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), 02.02.2016 (Bf)