



Mehr als Insulin

Beratung von Diabetespatienten

Mehr als 7 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Diabetes – Tendenz steigend! Da ist es nicht verwunderlich, dass die Beratung von Diabetikern – insbesondere Typ-2-Diabetikern – einen wichtigen Aspekt im Apothekenalltag darstellt. Neben dem Beratungsgespräch zu Insulinpens, Metformin und Co. geht es dabei ganz besonders auch um verschreibungsfreie Produkte zur Symptomlinderung (z. B. bei Polyneuropathien) sowie um die richtige Haut- und Fußpflege.

Diabetiker müssen eine Vielzahl von Dingen beachten. So ermöglicht die moderne Medizin dank Blutzuckermessgeräten, Insulinen und oralen Antidiabetika eine individuell abgestimmte Diabetestherapie, dies erfordert aber auch die aktive Mitarbeit des Patienten. Diese zielt nicht nur auf die direkte medikamentöse Behandlung, sondern erstreckt sich über viele Lebens-

bereiche wie Ernährung, Bewegung, Körper- und Fußpflege sowie Mundhygiene. Hier spielt die Apotheke eine wichtige Rolle: Sie ist einerseits ein wichtiger Ansprechpartner für Fragen hierzu, sollte diese Themen andererseits aber bei Diabetikern auch aktiv im Rahmen eines Beratungsgesprächs ansprechen.

Hautpflege

Eine optimal abgestimmte Hautpflege ist bei Diabetikern von besonderer Bedeutung. So leiden ca. 40% unter trockener und rissiger Haut, die zu Juckreiz und Schuppenbildung neigt. Begründet ist dies unter anderem in einer verminderten Aktivität von Talg- und Schweißdrüsen infolge von Nervenschädigungen sowie dem osmotisch bedingten Wasserverlust, der sich bei einer längeren Entgleisung der Blutzuckerwerte einstellt. Empfohlen werden können insbesondere rückfettende Ölbäder und Öl-in-Wasser-Emulsionen, die die

Haut mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. Produkte mit Harnstoff wirken zudem antibakteriell und helfen, den Juckreiz zu mindern. Neben der richtigen Pflege sollte darüber hinaus darauf geachtet werden, nicht zu heiß (max. 35 °C) und nicht zu lange (max. 10 Minuten) zu duschen und die Haut anschließend ordentlich abzutrocknen (nicht reiben oder rubbeln!). Ein weiteres Problem bei der Hautpflege von Diabetikern stellt die geschwächte Hautbarriere gegenüber Erregern dar. So kann es bei einer Stoffwechsellage zur Schwächung des Immunsystems kommen, wodurch sich Hautinfektionen durch Pilzerreger wie *Candida albicans* schneller und leichter ausbreiten können. *Candida*-Infektionen führen meist zu einem quälenden Juckreiz und betreffen oft den Genital- und/oder Analbereich oder die Haut(-falten) unter der Brust oder in der Leiste und müssen entsprechend mit einem Antimykotikum behandelt werden.²

Die richtige Fußpflege

Das Hauptaugenmerk sollte bei vielen Diabetikern auf der richtigen Fußpflege liegen. Durch ein mangelndes Empfindungsvermögen aufgrund von Polyneuropathien und einer oft eingeschränkten Mobilität vernachlässigen jedoch viele Patienten ihre Füße – trotz teilweise dramatischer Folgen. Wichtig ist vor allem die regelmäßige Inspektion und ein schnelles Handeln, sollte es zu Hautveränderungen kommen. Bei einer Bewegungseinschränkung kann ein Spiegel zu Hilfe genommen werden, um auch die Fußsohlen inspizieren zu können. Geachtet werden sollte dabei auf einen Fuß- oder Nagelpilzbefall, Hautveränderungen wie Warzen oder auch Wunden und Druckstellen. Fuß- und Nagelpilz können im Anfangsstadium und bei einer geringen Ausbreitung durch antimykotische Mittel in der Selbstmedikation behandelt werden (siehe auch S. 44 für weitere Informationen zu Nagelpilz), jedoch ist immer zu einem Besuch beim Podologen oder dem behandelnden Arzt zu raten. Wird der Fuß- oder Nagelpilz nicht behandelt, besteht die Gefahr einer Superinfektion, bei der zusätzlich Bakterien wie *Staphylococcus aureus* über Hautverletzungen eindringen und zur Ausbildung eines diabetischen Fußsyndroms beitragen können.

Um diesem vorzubeugen, sollte auf eine ordentliche Pflege der Füße geachtet werden. Neben der täglichen Kontrolle können regelmäßige kurze Fußbäder (3–4 Min. bei max. 36 °C) mit milden rückfettenden Seifen helfen, Pilzinfektionen vorzubeugen. Dabei sollte insbesondere darauf geachtet werden, die Füße anschließend ordentlich – auch zwischen den Zehen – abzutrocknen und keine Bürsten o. Ä. zu verwenden.

Fußnägel sollten am besten gerade gefeilt werden, um das Verletzungsrisiko zu senken, und anschließend eine entsprechende Hautpflege verwendet werden. Besonders geeignet sind spezielle medizinische Pflegeprodukte, die auf diabetische Haut abgestimmt sind.

Diabetisches Fußsyndrom

Beim diabetischen Fußsyndrom handelt es sich um eine Komplikation des Diabetes, die oft nach einem langjährigen Bestehen auftritt und durch häufige Stoffwechsellage und genetische Faktoren begünstigt werden kann. Dabei treten in der Regel sensomotorische Polyneuropathien symmetrisch und meist in den am weitesten vom Körperstamm entfernten Nervenabschnitten (Zehen, Finger, Füße) auf, bei denen es zu brennenden, reißenden, einschließenden oder stechenden Schmerzen in den Füßen kommt, die in Ruhe und nachts verstärkt empfunden und von Missempfindungen und Kribbeln (Ameisenlaufen) begleitet werden. Ein besonderes Risiko besteht in der schlechten Selbstheilung von Wunden, die – sollten sie nicht ausreichend und zügig behandelt werden – auch das tiefere Gewebe schädigen und so Amputationen nach sich ziehen können.

Polyneuropathien in der Selbstmedikation

Polyneuropathien sind oft unangenehm und können für den Patienten zu einer deutlichen Lebensbeeinträchtigung führen. Aus diesem Grund bringen immer mehr Anbieter freiverkäufliche Diätetika, Homöopathika, Nahrungsergänzungs- und Arzneimittel auf den Markt, die Beschwerden wie Ameisenlaufen, Brennen und Schmerzen lindern sollen.

Alpha-Liponsäure ist eine vitaminähnliche, aber endogen gebildete Substanz, die über die Verbesserung des Blutflusses an den Nervenbahnen, die Erhöhung des Glutathionspiegels sowie ihre antioxidativen Eigenschaften Symptome der Polyneuropathie lindern soll. Die Tabletten werden in der Regel 1-mal täglich eingenommen und können als Dauermedikation angewendet werden, wobei erste Ergebnisse nach einer Behandlungsdauer von mind. 4 Monaten zu erkennen sein sollten.^{3,4}

Ebenfalls zur Anwendung kommen Präparate mit **Vitamin B₁** (Thiamin). So kommt es bei Diabetikern auf-

grund von Stoffwechsellentgleisungen häufig zu einem erhöhten Vitamin-B₁-Bedarf, der wegen einer vermehrten Ausscheidung über die Nieren nur schwer gedeckt werden kann. Durch die Beteiligung von Thiamin an der Übermittlung von Nervenimpulsen kann als Folge eines Thiaminmangels die Entstehung von Polyneuropathien begünstigt werden. Entsprechende Präparate sind meist als Tabletten verfügbar und werden initial über einen Zeitraum von 3–4 Wochen eingenommen. Sofern sich keine Besserung der Symptome einstellt, sollte zu einem Arztbesuch geraten werden.⁵

Ein weiterer Ansatzpunkt liegt in der Verwendung von **Uridinmonophosphat**. Das Nukleotid ist an der Zellteilung und -neubildung beteiligt und wird in Kombination mit Vitaminen wie Folsäure und Vitamin B₁₂ – die die Zellteilung und das Nervensystem zusätzlich unterstützen sollen – in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder Diätetika angeboten. Die Präparate werden in der Regel 1-mal täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen.⁶

Leitlinienempfehlungen

Die aktuelle Nationale VersorgungsLeitlinie „Typ-2-Diabetes“ gibt derzeit keine Einschätzung zur Wirksamkeit verschreibungsfreier Präparate bei Polyneuropathien.

Die Nationale VersorgungsLeitlinie „Neuropathie bei Diabetes im Erwachsenenalter“ spricht sich in ihrer Fassung von 2012 hingegen gegen einen Einsatz von Alpha-Liponsäure und Vitamin B₁ zur Behandlung einer schmerzhaften diabetischen Polyneuropathie aus, befindet sich derzeit jedoch in Überarbeitung.^{7,8}

Fazit

Diabetiker stellen in der Apotheke eine besondere Kundengruppe dar, die einer individuellen und umfangreichen Beratung bedürfen. Neben dem Gespräch zu Insulinpens und Blutzuckermessgeräten sollte ein besonderer Fokus immer auf der richtigen Haut- und vor allem Fußpflege liegen. Immer beliebter werden darüber hinaus OTC-Präparate zur Behandlung von Polyneuropathien. Zum Einsatz kommen hier meist Substanzen mit Alpha-Liponsäure, Vitamin B₁ oder Uridinmonophosphat.

Diabetes und Depressionen

Die psychische Belastung, die eine Diabeteserkrankung oft mit sich bringt, wird häufig sehr nachlässig behandelt. So leidet ca. ein Viertel aller Diabetiker unter depressiven Verstimmungen – doppelt so viele wie bei Menschen ohne Stoffwechsellentbeeinträchtigung. Daraus kann sich schnell ein gefährlicher Teufelskreis entwickeln, da für eine erfolgreiche Diabetesbehandlung eine ständige und aktive Mitarbeit des Patienten unerlässlich ist. Verschlechtert sich der Zustand jedoch (z. B. durch Stoffwechsellentgleisungen), kann dies weitere Einschnitte in den Lebensalltag und somit stärkere psychische Belastungen bedeuten. Generell sollte eine Depression bei Diabetikern auf die gleiche Art und Weise wie die von Nichtdiabetikern behandelt werden, jedoch gibt es mittlerweile vermehrt Psychotherapeuten, die sich auf die Behandlung von Diabetikern spezialisiert haben.⁹

Weitere Informationen und spezielle Ansprechpartner unter: www.diabetes-psychologie.de

Service

Diesem DAP Dialog liegt das aktualisierte Übersichtsposter „Blutzuckermessgeräte und Zubehör“ bei, das verschiedene Blutzuckermessgeräte sowie passendes Zubehör vorstellt und Sie so in Ihrer Beratung unterstützt.



Übersichtsposter „Blutzuckermessgeräte und Zubehör“:

www.OTCdialog.de/6851

- 1 Deutsche Diabetesgesellschaft und diabetesDE (Deutsche Diabeteshilfe) – Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2021
- 2 Deutsche Apotheker Zeitung – Diabetes kann die Haut verändern, abzurufen unter: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-17-2014/diabetes-kann-die-haut-veraendern>, zuletzt abgerufen am 16.03.2021
- 3 Fachinformation Alpha-Liponsäure AAA Pharma, Stand: Oktober 2021
- 4 Arznei-Telegramm: Alpha-Liponsäure bei diabetischer Polyneuropathie, abzurufen unter: https://www.arznei-telegramm.de/html/2010_06/1006064_01.html, zuletzt abgerufen am 16.03.2022
- 5 Fachinformation milgamma protect, Stand: Oktober 2019
- 6 Fachinformation Doloclan forte, Stand: Mai 2019
- 7 Nationale VersorgungsLeitlinie „Typ-2-Diabetes“, Stand 2021
- 8 Nationale VersorgungsLeitlinie „Neuropathie bei Diabetes im Erwachsenenalter“, Stand 2012
- 9 Pressemitteilung Deutsche Diabetes Gesellschaft: Menschen mit Diabetes leiden doppelt so häufig an Depressionen