

# Hypoglykämien – Das sollten Menschen mit Typ 2 Diabetes über Unterzuckerungen wissen

Menschen mit Typ 2 Diabetes, die eine Insulintherapie erhalten, erleiden im Schnitt jedes Jahr 23 nicht-schwere Hypoglykämien.<sup>1</sup> Wie äußern sich diese Zuckertiefs, welche Risiken sind damit verbunden, und wie kann man sie vermeiden? Das Wichtigste im Überblick.



## Wie entstehen Unterzuckerungen?

Eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) tritt auf, wenn die Glucosekonzentration im Blut auf einen **zu niedrigen** Wert fällt. Die Gründe für Zuckertiefs sind vielfältig. So können etwa ungeplante körperliche Aktivitäten, das Verschieben oder Auslassen einer Mahlzeit aber auch der Genuss von Alkohol dazu führen, dass der Blutzucker zu stark absinkt.<sup>2</sup>

## Wie machen sich Unterzuckerungen bemerkbar?

Die Symptome einer Unterzuckerung können individuell sehr unterschiedlich sein. Zu den häufigsten Anzeichen zählen **Schwäche** (28,7 %), **verminderte Konzentrationsfähigkeit** (28,2 %), **Schwitzen** (21,8 %) und **Hunger** (21,1 %).<sup>6</sup> Darüber hinaus können Hypoglykämien die Stimmung, die Wahrnehmung und die Sehfähigkeit negativ beeinflussen.<sup>7,8</sup> Besonders problematisch ist, dass Menschen mit Diabetes die Zuckertiefs häufig nicht bemerken. In einer Studie bei Patienten mit Typ 2 Diabetes wurden 83 % der Hypoglykämien, die von einem Gerät zur kontinuierlichen Glucose-Messung aufgezeichnet wurden, von den Betroffenen **nicht bemerkt**.<sup>9</sup> Hinzu kommt, dass die Patienten die Anzahl der erlebten Unterzuckerungen im Nachhinein womöglich geringer einschätzen als sie tatsächlich sind.<sup>10</sup>

## Was hilft gegen Unterzuckerungen?

Bei einer nicht-schweren Hypoglykämie können Menschen mit Diabetes die Unterzuckerung selbst behandeln, indem sie schnell wirksame Kohlenhydrate (etwa **Traubenzucker** oder Fruchtsaft) zu sich nehmen. Bei schweren Hypoglykämien sind Menschen mit Diabetes auf Fremdhilfe angewiesen, etwa, weil sie zu desorientiert sind, um selbst Kohlenhydrate zu sich zu nehmen oder nicht mehr schlucken können. Im letzten Fall kann dem Patienten durch eine **Glucagon-Injektion** oder durch die intravenöse Gabe von Glucose (durch einen Arzt) geholfen werden.<sup>14,15</sup>

## Wie häufig kommt es zu Hypoglykämien?

Hypoglykämien stehen häufig in Zusammenhang mit einer Insulintherapie.<sup>3,4</sup> Menschen mit Typ 2 Diabetes, die Insulin anwenden, erleiden 23 leichte bis mittelschwere Hypoglykämien pro Jahr.<sup>1</sup> 46,5 % berichten in einer Studie von mindestens einer Unterzuckerung **in den vergangenen vier Wochen**.<sup>5</sup>

## Was passiert bei nächtlichen Zuckertiefs?

Auch nächtliche Unterzuckerungen sind nicht zu unterschätzen und können am folgenden Tag noch Auswirkungen nach sich ziehen. Im Schlaf sind Organfunktion und Gehirnaktivität reduziert. Auch die körperlichen Reaktionen, die bei einer Unterzuckerung auftreten, können nachts schwächer ausgeprägt sein.<sup>11</sup> So erklärt sich, dass viele Menschen mit Diabetes bei nächtlichen Hypoglykämien **keine Symptome spüren** und nicht rechtzeitig gegensteuern können.<sup>12</sup> Nächtliche Unterzuckerungen beeinträchtigen sowohl Schlafdauer als auch Schlafqualität. 60 % der Patienten mit Diabetes, die eine nächtliche Hypoglykämie erlebten, berichten von einem mittleren bis starken Einfluss der nächtlichen Hypoglykämie auf Ihre Leistungsfähigkeit am folgenden Tag.<sup>13</sup>

## Welche Folgen haben Hypoglykämien auf die Lebensqualität?

Hypoglykämien beeinträchtigen die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes und ihren Angehörigen. Die Unterzuckerungen können **Ängste** auslösen, soziale Aktivitäten und die **Fahrtüchtigkeit** einschränken.<sup>9,10,16</sup> Viele Patienten berichten, nach einer Hypoglykämie müde und gereizt zu sein und sich ängstlich und nervös zu fühlen.<sup>17</sup> Auch Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde empfinden Hypoglykämien als sehr belastend. 61 % der Angehörigen von Menschen mit Diabetes sorgen sich vor Hypoglykämien.<sup>18</sup> Sie fürchten körperliche Schäden durch die Unterzuckerung und fühlen sich ängstlich.

## Welche Folgen haben Hypoglykämien für die Gesundheit?

Hypoglykämien können die Gesundheit von Menschen mit Diabetes beeinträchtigen. Bei Patienten mit Typ 2 Diabetes und Vorerkrankungen des Herzkreislaufsystems können Unterzuckerungen das Risiko für eine akute kardiovaskuläre Erkrankung, wie etwa einen Herzinfarkt, um etwa 27 % erhöhen.<sup>16</sup> Darüber hinaus neigen Patienten mit Hypoglykämien verstärkt zu **Sturz** bedingten Knochenbrüchen. Gegenüber Patienten ohne Hypoglykämien ist ihr Risiko um 70 % erhöht. Auch die geistige Gesundheit kann leiden.<sup>19</sup> So können Unterzuckerungen das Gedächtnis und die Lernfähigkeit beeinträchtigen und **Demenz** und **Depressionen** begünstigen.<sup>20,21,22</sup>

## Wie kann man Unterzuckerungen reduzieren?

Patienten sollten auch kleinere Anzeichen wie Schwäche, Schwitzen, Konzentrationsstörungen und Hunger ernst nehmen und das Thema bei ihrem nächsten Besuch beim Diabetologen oder Hausarzt ansprechen. Gemeinsam mit dem **Arzt** können sie eine auf den individuellen Lebensrhythmus abgestimmte Diabetesbehandlung auswählen, die den Blutzucker senkt und das Risiko für Hypoglykämien möglichst gering halten kann. Helfen können dabei moderne lang wirksame **Basalinsuline**, die ein flaches, stabiles und gleichmäßiges Wirkprofil ohne ausgeprägte Wirkspitzen haben. Sie können helfen, den Blutzucker effektiv zu kontrollieren und können bei Bedarf individuell an den Tagesablauf angepasst werden

### Literatur

1. Edridge CL, Dunkley AJ, Bodicoat DH et al. PLoS ONE 2015; 10(6): e0126427. doi:10.1371/journal.pone.0126427
2. Briscoe VJ et al. Clin Diabetes. 2006; 24:115-121
3. American Diabetes Association Working Group on Hypoglycemia, Diabetes Care 2005; 28: 1245-1249
4. Leese GP et al. Diabetes Care 2003; 26:1176-1180
5. Khunti K, et al. Diabetes, Obesity and Metabolism 2016;18:907-915
6. Zammit N, et al. Diabetes Technology Therapeutics. 2011; 13(5)
7. Inkster B, Frier BM. Br J Diabetes Vasc Dis 2012; 12: 221-226
8. Inkster B, Frier BM. Diabet Obes Metab 2013; 15(9):775-783
9. Weber K, et al. Exp Clin Endocrinol Diabetes 2007;115:491-494
10. Kern W., et al. Clin Endocrinol Diabetes 2017; 125:592-597
11. Jones TW, Porter P, Sherwin RE, et al. N Engl J Med 1998;338:1657-62
12. Fidler C, Christensen T, Gillard S. Journal of Medical Economics 2011;14:5:646-655
13. Brod M, Christensen T, Bushnell D. Journal of Medical Economics 2012;15:1:77-86
14. S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes 2018, 2. Auflage, AWMF-Registernummer: 057-013 (zuletzt aufgerufen am 29.7.2018)
15. Nationale Versorgungsleitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes (Kurzfassung), 1. Auflage, Version 4, September 2013
16. Johnston SS et al. Diabetes Care 2011; 34:1164-1170
17. Geelhoed-Duijvestijn PH et al. J Med Econ 2013;16:1453-1461
18. Kovacs Burns K, et al. Diabet Med 2013; 30:778-88
19. Johnston SS et al. Diabetes Obes Metab 2012; 14(7):634-643
20. Northam EA et al. Diabetes Care 2001;24:1541-1546
21. Mattishent K, Loke YK. Diabetes Obes Metab 2016; 18:135-141
22. Williams S et al. Diabetes research and clinical practice 2011;91:363-370

## Pressekontakt

**Lena Klersy**  
Manager Communications  
Market Access & Public Affairs

Novo Nordisk Pharma  
GmbH Brucknerstraße 1  
55127 Mainz

Telefon: 06131 / 903-3718  
Fax: 06131 / 903-287  
E-Mail: DE-Press@novonordisk.com

### Über Changing Diabetes®

Changing Diabetes® - Diabetes verändern - ist die Antwort von Novo Nordisk auf die globale Herausforderung durch Diabetes. Seit über 95 Jahren verändern wir Diabetes, indem wir immer bessere biopharmazeutische Arzneimittel erforschen, entwickeln und herstellen. Mehr Menschen mit Diabetes sollen ein Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich führen können. Erfahren Sie mehr unter [www.changingdiabetes.de](http://www.changingdiabetes.de) und diskutieren Sie mit unter [#changingdiabetes](https://twitter.com/changingdiabetes).

### Über Novo Nordisk

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit 95 Jahren führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung von Adipositas, Hämophilie, Wachstumsstörungen und anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Novo Nordisk beschäftigt derzeit rund 42.700 Menschen in 79 Ländern. Die Produkte des Unternehmens mit Hauptsitz in Dänemark werden in über 170 Ländern vertrieben. Weitere Informationen unter [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de).  
Stand: Mai 2019