

Leitfaden zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2

Ziele	Maßnahmen
Bewegung (Ausdauer & Krafttraining)	Steigerung auf am besten 30min tägliche Bewegung oder 150min/ Woche
Vermeidung Hypoglykämien	Hypoglykämie-induzierende Medikamente durch Medikamente ohne Hypoglykämie-Risiko ersetzen; bei Insulintherapie regelmäßige Blutzuckerkontrollen
Gewichtsnormalisierung	Gesunde Gewichtsreduktion bei Adipositas (Empfehlung 1-2 kg/ Monat); Ziel ist es einen BMI im Normalgewichtsbereich zu erreichen
Blutdruck-Senkung	Der Blutdruck sollte möglichst bei 135/85 mmHg liegen
LDL-Cholesterin-Senkung	Das LDL-Cholesterin soll zweimal pro Jahr kontrolliert werden Ziel: < 100 mg/dl (Diabetes ohne Komplikationen) Ziel: < 70 mg/dl (bei Diabetesdauer > 10 Jahre) Ziel: < 50 mg/dl (Diabetes mit Folgekomplikationen)

Verschiedene Diagnosen erfordern verschiedene Handlungsweisen:

Gestörte Glukosetoleranz	Gewichtsreduktion anstreben bis zum Erreichen eines BMI im Normalgewichtsbereichs.
Neudiagnose DM Typ 2	1. Schulung / Ernährung / Bewegung 2. Metformin 3. Z.B. SGLT2-Hemmer / GLP1-1-Agonisten / DPP-4-Hemmer (je nach Komorbidität) Das Vorliegen einer bekannten Niereninsuffizienz oder Herzinsuffizienz muss bei Wahl der richtigen Therapie berücksichtigt werden.
Bekannter DM Typ 2 mit oraler Therapie	HbA1C < 7,0%: Eskalation mit Hypoglykämie-vermeidender Medikation, je nachdem
Bekannter DM Typ 2 mit Insulintherapie	Starte 1x/die Mischinsulin; bei Entgleisung cPeptid-Kontrolle; ggf. prandiale Insulintherapie

HbA1C als Marker für die richtige Therapie:

HbA1C	Therapie
>7,0%	Beratung zur Gewichtsreduktion oder Therapieeskalation
>8,0%	Insulin in Erwägung ziehen

