



Hintergründe

Es besteht eine **wechselseitige Beeinflussung von Typ-1- oder Typ-2-Diabetes und den Wechseljahren**. Einerseits haben die hormonellen Veränderungen Einfluss auf das Diabetes-Management und die Manifestation von Folgeerkrankungen. Andererseits wirkt sich Diabetes auch auf den Beginn der Menopause aus.¹ Die Wechseljahre können bis zu 10 Jahre andauern.² Diabetes-Patientinnen benötigen in dieser Lebensphase eine individuelle Beratung.¹

Die Wechseljahre beeinflussen den Diabetes – Was sollten Ihre Diabetes-Patientinnen wissen?

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren erschweren die Kontrolle des Glukosestoffwechsels:

-  Abfall und zeitweise sprunghafte Anstiege der weiblichen Hormone (insbesondere Östrogene) führen zu **Schwankungen der Insulinempfindlichkeit**.¹
-  Wechseljahresbeschwerden (z. B. Hitzewallungen, Schlafstörungen) führen zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dies begünstigt die Insulinresistenz und folglich **hohe Blutglukosewerte**.¹



TIPP

Bei typischen Wechseljahresbeschwerden, wie Herzrasen und Schweißausbrüchen, nehmen viele Diabetes-Patientinnen mehr Nahrung zu sich, da sie die Beschwerden fälschlicherweise auf eine Hypoglykämie zurückführen. Weisen Sie Ihre Patientinnen darauf hin, dass häufigere Blutglukosemessungen wichtig sind, um zwischen einer Hypoglykämie und Wechseljahresbeschwerden zu unterscheiden.³



Eine **disziplinierte und engmaschige Kontrolle der Blutglukosewerte** ist in den Wechseljahren von besonderer Bedeutung. Durch eine gute Blutglukoseeinstellung kann das Risiko für mittel- und langfristige Komplikationen und Folgeerkrankungen (insbesondere kardiovaskuläre Komplikationen) vermindert werden.¹

Diabetes beeinflusst die Wechseljahre – Worüber sollten Sie mit Ihren Patientinnen sprechen?



TIPP

Die Menopause setzt bei Frauen mit **Typ-1- oder Typ-2-Diabetes häufig früher ein**. Wahrscheinlich ist dies darauf zurückzuführen, dass Diabetes-assoziierte vaskuläre Veränderungen einen beschleunigten Alterungsprozess der Ovarien verursachen.¹ Sprechen Sie daher bereits mit jüngeren Patientinnen über die wechselseitige Beeinflussung von Diabetes und den Wechseljahren.

-  Gerade bei Frauen mit Diabetes tritt während der Wechseljahre häufig eine **Gewichtszunahme** auf. Mögliche Gründe für eine Gewichtszunahme sind eine erhöhte Nahrungsaufnahme aufgrund von Hypoglykämie-Ängsten, eine vermehrte viszerale Fettansammlung und ein verringerter Grundumsatz.^{1,3} Eine geringere Kalorienzufuhr und regelmäßige körperliche Aktivität können helfen, einen Anstieg des Körpergewichts zu verhindern.¹
-  Auch das Thema **Verhütung** spielt eine wichtige Rolle: Hormonelle Verhütungsmittel werden bei Frauen in den Wechseljahren mitunter wegen ihrer günstigen Zusatzeffekte auf Blutungsstörungen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche eingesetzt. Beachtet werden muss jedoch, dass kombinierte hormonelle Kontrazeptiva das Risiko für Thrombose/Lungenembolie, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.⁴ Denn kardiovaskuläre Erkrankungen sind ohnehin die häufigsten Diabetes-assoziierten Erkrankungen.⁵ Bei perimenopausalen Frauen mit Diabetes sind daher **östrogenfreie Verhütungsmethoden (Gestagen-Monopräparate oder nicht-hormonelle Kontrazeptiva)** zu bevorzugen.⁴

Link zu den Quellen!

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages