

# Diabetes in den Wechseljahren

Angeboten von:



**DZD**  
Deutsches Zentrum  
für Diabetesforschung



**HelmholtzZentrum münchen**  
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

Initiiert von:



Gefördert durch:



# Diabetes in den Wechseljahren – Was verändert sich?

- Bei Frauen mit Diabetes **beginnen die Wechseljahre häufig früher.**
  - Hintergrund: Diabetesbedingte Gefäßveränderungen können den Alterungsprozess der Eierstöcke beschleunigen.
- Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren beeinflussen den Blutzuckerspiegel.
  - Abnahme und sprunghafte Anstiege der weiblichen Hormone führen zu **Schwankungen der Insulinempfindlichkeit.**
  - Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen) begünstigen die Ausschüttung von Stresshormonen.



**Verstärkte Insulinresistenz und erhöhte Blutzuckerwerte** können die Folge sein.



## TIPP

Kontrollieren Sie in den Wechseljahren Ihre **Blutzuckerwerte** besonders sorgfältig.

So können Durchblutungsstörungen und weitere Folgeerkrankungen vorgebeugt und vermieden werden.

# Gewichtszunahme in den Wechseljahren

- Gründe für eine Gewichtszunahme in den Wechseljahren:
  - Verringerter Grundumsatz
  - Veränderter Fettstoffwechsel
  - Vermehrte Nahrungsaufnahme durch Angst vor Unterzuckerungen: Wechseljahresbeschwerden wie Herzrasen und Schweißausbrüche können mit einer Unterzuckerung verwechselt werden.



## TIPP

Messen Sie regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel, um echte Unterzuckerungen frühzeitig erkennen zu können.

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen, einer Gewichtszunahme entgegenzusteuern.



# Verhütung während der Wechseljahre

- 📦 Hormonelle Verhütungsmittel werden während der Wechseljahre häufig wegen ihres günstigen Effektes auf Blutungsstörungen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche eingesetzt.
- 📦 Hormonelle Verhütungsmittel erhöhen jedoch das Risiko für Thrombose/Lungenembolie, Herzinfarkt, Schlaganfall.

➔ Diese Krankheitsbilder treten allerdings bei Diabetes gehäuft auf.



## TIPP

Frauen mit Diabetes sollten eher auf **östrogenfreie Verhütungsmethoden** (Gestagen-Monopräparate oder nicht-hormonelle Kontrazeptiva) zurückgreifen.