

Psychosoziales und Diabetes mellitus

Verantwortliche Bearbeitung: C. Albus, B. Kulzer, F. Petrak, J. Kruse, A. Hirsch, S. Herpertz

Bei der Diabetestherapie kommt dem Patienten die entscheidende Rolle zu, da er die wesentlichen Therapiemaßnahmen in seinem Alltag dauerhaft und eigenverantwortlich umsetzen muss. Die Prognose des Diabetes mellitus hängt deshalb wesentlich davon ab, inwieweit dies dem Betroffenen vor dem Hintergrund seines sozialen, kulturellen, familiären und beruflichen Umfeldes gelingt. Entsprechend muss ein Diabetiker:

- Wissen und Fertigkeiten zur Selbstbehandlung und deren Umsetzung im Alltag erwerben,
- den Diabetes mellitus emotional und kognitiv akzeptieren und krankheitsbezogene Anforderungen bewältigen,
- Lebensgewohnheiten verändern, die einer erfolgreichen Selbstbehandlung entgegenstehen,
- erfolgreich mit Krisen, Problemen oder anderen Erkrankungen, die den Umgang mit dem Diabetes mellitus erschweren (z. B. psychosozialen Belastungen, psychischen Problemen wie Depressionen, Ängsten, Essstörungen, Abhängigkeits-syndrome), umgehen.

Es gibt eine Reihe evidenzbasierter Empfehlungen, die Patienten mit Diabetes mellitus unterstützen möglichst ergo-
 erfolgreich mit ihrer Therapie zu-
 recht zu kommen.

1. Patientenschulungen

Strukturierte Patientenschulungen sind eine unverzichtbare Therapie-
 maßnahme bei Menschen mit Diabe-
 tes mellitus. Durch den Erwerb von
 Kenntnissen und Fertigkeiten über
 die Erkrankung und deren Behand-
 lung soll der Patient in die Lage ver-

setzt werden, auf der Basis eigener
 Entscheidungen den Diabetes melli-
 tus bestmöglich in das eigene Leben
 zu integrieren, akute oder langfristi-
 ge negative Konsequenzen des Dia-
 betes zu vermeiden und eine hohe Le-
 bensqualität zu erhalten. Entspre-
 chend ergeben sich für die Praxis fol-
 gende Empfehlungen:

- Jeder Patient hat das Recht auf eine Diabetesschulung. Diese soll mög-
 lichst unmittelbar nach Manifesta-
 tion des Diabetes mellitus angebo-
 ten werden.
- Die Patientenschulung ist integra-
 ler Bestandteil der Behandlung und
 muss in enger Abstimmung mit der
 medikamentösen Diabetestherapie
 erfolgen.
- In der Patientenschulung soll der
 Patient aktiv in den Schulungspro-
 zess einbezogen werden. Neben der
 Vermittlung von Wissen und Fertig-
 keiten über den Diabetes und dessen
 Behandlung sollen persönliche Be-
 handlungsziele erarbeitet und kon-
 krete Hilfestellungen zur Verhal-
 tensveränderung und zum Transfer
 der Schulungsinhalte in den Lebens-
 alltag angeboten werden (Selbstma-
 nagement / Empowerment).
- Die Schulung muss die didakti-
 schen Voraussetzungen der Patien-
 ten, den Diabetes-Typ, die Thera-
 pieform, spezielle Problemsituatio-
 nen und die Prognose der Erkran-
 kung berücksichtigen. Entspre-
 chend dem Wissens- und Kenntniss-
 stand sowie den Bedürfnissen der
 Patienten ist eine Grund-, Aufbau-,
 Wiederholungs- oder problemspe-
 zifische Schulung anzubieten.
- Empfohlene Inhalte eines struktu-
 rierten Schulungsprogramms kön-
 nen der Tabelle 1 entnommen wer-
 den.

- Ein Schulungs- und Behandlungs-
 programm für Typ 1 Patienten soll
 mindestens eine Dauer von 20
 Stunden (je 45 Minuten) umfassen.
- Bei Patienten mit Typ 2 Diabetes
 im mittleren Lebensalter (unter 65
 Jahre), die ein hohes Risiko auf-
 weisen, Folgeerkrankungen zu be-
 kommen und/oder eine arterielle
 Hypertonie aufweisen, soll das
 Schulungsprogramm mindestens
 20 Stunden (je 45 Minuten) umfas-
 sen.
- Für Patienten mit Typ 2 Diabetes
 im höheren Lebensalter (über 65
 Jahre), die ein geringes Risiko auf-
 weisen, Folgeerkrankungen zu er-
 leiden, soll das Schulungspro-
 gramm mindestens 8 Stunden (je
 45 Minuten) beinhalten. Die Inha-
 lte des Schulungsprogramms müs-
 sen an das Alter der Patienten und
 die Prognose des Diabetes mellitus
 angepasst werden.

2. Verhaltensmedizinische Interventionen

Verhaltensmedizinische Interventio-
 nen in der Diabetologie zielen auf ei-
 ne Verbesserung der kognitiven,
 emotionalen und verhaltensbezoge-
 nen Fähigkeiten der Patienten, typi-
 sche Probleme im Zusammenhang
 mit der Erkrankung und der Diabe-
 testherapie zu bewältigen.

Blutzucker-Wahrnehmungs-Training

Ca. 20 bis 30% aller Typ 1 Diabeti-
 ker sind von schweren, rezidivieren-
 den Hypoglykämien betroffen. Bei
 einem größeren Teil der Patienten
 liegt eine gestörte Hypoglykämie-
 Wahrnehmung vor.

Eine gestörte Hypoglykämie-Wahr-

Tabelle 1: Von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) empfohlene Inhalte eines strukturierten Schulungsprogramms für Menschen mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes.

Hilfestellung zur Krankheitsakzeptanz, Aufbau einer adäquaten Behandlungsmotivation; Unterstützung zum eigenverantwortlichen Umgang mit dem Diabetes (Empowerment)
Formulierung und Bewertung individueller Therapieziele
Vermittlung von Kenntnissen über die Erkrankung (Ursachen, klinische Merkmale, Verlauf und Prognose etc.)
Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Behandlung der Erkrankung (Typ 1 Diabetes: Prinzipien der Insulintherapie, Anpassung der Insulindosis etc., Typ 2 Diabetes: Verhaltensmodifikation, Prinzipien der medikamentösen Diabetes-therapie, Insulintherapie etc.)
Erlernen von Selbstkontrollmaßnahmen (Blutzuckerselbstkontrolle, Ketonmessung, Blutdruckselbstkontrolle etc.)
Erlernen von Selbstbeobachtungs-, Selbstbewertungs- und Selbstkontrollstrategien in Bezug auf diabetesrelevante Verhaltensweisen (Ernährung, Bewegung, Fußpflege etc.)
Erkennung, Behandlung und Prävention von Akutkomplikationen (Hypoglykämien, Infektneigung etc.)
Erkennung, Behandlung und Prävention von Risikofaktoren (Hyperlipidämie, Hypertonie, Nikotin etc.) für makroangiopathische Folgeerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall etc.)
Erkennung, Behandlung und Prävention von diabetischen Folgeerkrankungen (Nephropathie, Retinopathie, Neuropathie, erektile Dysfunktion, diabetischer Fuß etc.)
Bedeutung der Ernährung im Kontext der Diabetesbehandlung. Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten bezüglich einer gesunden Ernährung (Kohlenhydratgehalt von Nahrungsmitteln, Erarbeitung eines Ernährungsplanes unter Berücksichtigung der individuellen Lebensgewohnheiten und Therapieform etc.)
Bedeutung der körperlichen Bewegung im Kontext der Diabetesbehandlung. Vermittlung von Kenntnissen bezüglich der Auswirkung von körperlicher Aktivität auf die Blutzuckerregulation (Hypo-, Hyperglykämien etc.)
Verhalten in besonderen Situationen (Ketoazidose, Reisen etc.)
Hilfestellung zum erfolgreichen Umgang mit Erschwernissen der Diabetestherapie im Alltag (Wechselschichten, längere Autofahrten etc.)
Schwangerschaft, Vererbung, Kontrazeption (v.a. Typ 1 Diabetes)
Sozialrechtliche Aspekte des Diabetes (Beruf, Führerschein, Versicherungen etc.)
Kontrolluntersuchungen (Gesundheitspass Diabetes) und Nutzung des Gesundheitssystems für einen gesundheitsbewussten Umgang mit dem Diabetes

nehmung kann effektiv mit einem strukturierten Blutzucker-Wahrnehmungstraining behandelt werden. Nachgewiesen ist eine verbesserte Wahrnehmung niedriger Blutglukosewerte, verbesserte glykämische Kontrolle, Reduktion schwerer Hypoglykämien und Verringerung Hypoglykämie bedingter Verkehrsunfälle.

Patienten mit unzureichender Hypoglykämie-Wahrnehmung und schweren rezidivierenden Hypoglykämien sollte deshalb ein Blutzucker-Wahrnehmungstraining angeboten werden.

Interventionen zur Stressreduktion

Ein erhöhtes Ausmaß an Stress kann zu Problemen der Therapiedurchführung

und einer schlechten glykämischen Kontrolle führen.

Die Wirksamkeit von Stressreduktionsmaßnahmen (z. B. Progressive Muskelentspannung, Biofeedback) zur Verbesserung der Stoffwechseleinstellung ist trotz einzelner Wirksamkeitsnachweise nicht zweifelsfrei belegt.

Interventionen zur Stressreduktion/Entspannung mit dem primären Ziel einer verbesserten Blutzuckereinstellung können deshalb für den klinischen Alltag nicht empfohlen werden.

Interventionen zur Stressreduktion/Entspannung sind jedoch ein wirksames Verfahren im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung bzw. Psychotherapie. Es gibt keine Kontraindikationen für die Anwendung bei Menschen mit Diabetes mellitus.

Interventionen zur Förderung der Krankheitsbewältigung

Eine adäquate emotionale Krankheitsbewältigung ist eine entscheidende Voraussetzung für ein effektives Selbstbehandlungsverhalten und den langfristigen Therapieerfolg.

Diabetesbezogene negative Emotionen und andere Probleme der Krankheitsbewältigung treten im Verlauf der Erkrankung häufig auf und können die glykämische Kontrolle und das Therapieverhalten negativ beeinflussen.

Zur Förderung der Krankheitsbewältigung stehen eine Reihe unterschiedlicher einzel- bzw. gruppentherapeutischer Interventionen zur Verfügung. Die Mehrzahl der Studien, in denen derartige Interventionen unabhängig von Schulungen evaluiert wurden, konnten jedoch keinen signifikanten Effekt auf die glykämische Kontrolle oder die Lebensqualität nachweisen.

Eine routinemäßige Anwendung psychotherapeutischer Maßnahmen zur Förderung der Krankheitsbewältigung kann deshalb nicht empfohlen werden.

Bei Patienten mit schwerwiegenden Problemen der Krankheitsakzeptanz sollen im Einzelfall psychotherapeu-

tische Interventionen zur verbesserten Krankheitsbewältigung angeboten werden, da deren Wirksamkeit bei anderen chronischen Erkrankungen (z. B. KHK, Asthma) gesichert ist.

Interventionen zur Verbesserung interpersoneller Probleme

Mangelnde soziale Unterstützung und interpersonelle Probleme können die Umsetzung der Therapie im Alltag erschweren und somit eine Barriere für eine gute Stoffwechseleinstellung darstellen. Positive soziale Unterstützung kann zu einer Verbesserung der glykämischen Kontrolle beitragen.

Gruppenpsychotherapeutische Verfahren zur Verbesserung interpersoneller Probleme sind wirksam im Hinblick auf die soziale Kompetenz. Ein generell positiver Effekt auf die Stoffwechseleinstellung konnte nicht konsistent nachgewiesen werden.

Psychotherapeutische Interventionen zur Verbesserung interpersoneller Probleme sind deshalb bei Patienten mit schwerwiegenden interpersonellen Problemen, die sich negativ auf die Diabetestherapie auswirken, indiziert.

3. Psychische Komorbidität

3.1. Depressionen

Patienten mit Diabetes mellitus haben im Vergleich zur Normalbevölkerung ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Dabei überwiegen *Anpassungsstörungen*, die sich als Reaktion auf die Bewältigung der Erkrankungen entwickeln (v.a. depressive und depressiv-ängstliche Reaktionen) sowie chronische und milde Depressionsvarianten (*Dysthymia*).

Diabetiker mit einer Depression weisen eine ungünstigere Stoffwechseleinstellung auf, befolgen in geringem Umfang die therapeutischen medizinischen Empfehlungen, brechen häufiger ein Gewichtsreduktionsprogramm ab und rauchen häufiger als Diabetiker ohne Depression. Zudem geben sie eine geringe gesundheitsbe-

zogene Lebensqualität an und verursachen erheblich höhere Kosten in der medizinischen Versorgung.

Diagnostik

Das zentrale diagnostische Instrument ist das Arzt-Patienten-Gespräch. Als Screening für depressive Störungen sollte der Arzt die depressive Stimmung (Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit), den Verlust von Interesse und Freude sowie die Antriebsminderung erfragen.

Liegen Anzeichen für eine Depression vor, so ist immer die Suizidgefährdung des Patienten aktiv anzusprechen. Schwere Ketoazidosen oder Hypoglykämien können Ausdruck eines Suizidversuchs u. a. im Rahmen depressiver Störungen oder eines selbstschädigendem Verhaltens sein.

Ein Screening auf depressive Symptome ist ferner durch Einsatz von standardisierten Fragebögen (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS; General Health Questionnaire, GHQ; Allgemeine Depressions-Skala, ADS; Beck Depressions Inventar, BDI) möglich.

Psychosomatische Basisversorgung durch den Hausarzt/Diabetologen

Der psychosomatischen Basisversorgung kommt eine wesentliche Bedeutung in der Behandlung depressiver Diabetiker zu, die im Falle weniger ausgeprägter Symptome häufig ausreichend ist. Folgendes Vorgehen wird empfohlen:

- Aufbau einer vertrauensvollen, verlässlichen und konstanten Beziehung zum Patienten.
- Aktives, flexibles und stützendes Vorgehen.
- Intensive Information und Aufklärung über die Depression, Entwicklung eines gemeinsamen Krankheitskonzeptes.
- Vermittlung von Hoffnung und Ermutigung, Entlastung von Vorwürfen, Schuldgefühlen und Versagensgefühlen.
- Akzeptanz des Verhaltens (auch der Klagen) des Patienten.
- Positive Verstärkung nicht depressiver Kognitionen.

- Erhöhte Verletzbarkeit des Patienten antizipieren; unangemessene Kritik oder überzogene Therapieerwartungen (z. B. bei Übergewicht) vermeiden.
- Aktivierung und Motivierung des Patienten, ohne ihn zu überfordern.
- Bei Verdacht Suizidalität aktiv ansprechen; Patienten ggf. durch gezielte Überweisung oder Unterbringung schützen.
- Erfolgt keine rasche Symptomlinderung oder liegen die Voraussetzungen für eine initiale Basisversorgung nicht vor, sollte unmittelbar eine fachspezifische Psychotherapie und/oder eine Pharmakotherapie eingeleitet werden.

Psychotherapie

Folgende Therapieverfahren haben sich bei der ambulanten oder stationären Behandlung der Depression als effektiv erwiesen:

- Interpersonelle Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Psychopharmaka

In der Therapie unipolarer depressiver Störungen können folgende Pharmaka empfohlen werden:

- SSRI ist der Vorzug vor trizyklischen Antidepressiva zu geben, da letztere mit Gewichtszunahme und Hyperglykämien einhergehen können
- Atypische und neue Antidepressiva
- Adjuvant können, bei zusätzlichen Ängsten, Benzodiazepine (cave Suchtpotential; zeitlich limitierte Therapie) und/oder niederpotente Neuroleptika eingesetzt werden.

3.2. Angststörungen

Es besteht keine erhöhte Prävalenz von Angststörungen im Vergleich zur Normalbevölkerung.

Die vorliegenden Angststörungen sind zwar meist nicht spezifisch für diese Patientengruppe, sie sind jedoch teilweise eng mit diabetesbezogenen Themen verknüpft.

Ängste vor Folgekomplikationen und Hypoglykämien stellen die bei-

den stärksten krankheitsspezifischen Belastungen im Zusammenhang mit der Diabetestherapie dar.

Eine pathologische *Hypoglykämie-Angst* ist charakterisiert durch übermäßige Angst vor möglichen zukünftigen Hypoglykämien. Zur Vermeidung möglicher Hypoglykämien werden meist deutlich überhöhte Blutzuckerwerte in Kauf genommen. Je nach Ausgestaltung der Hypoglykämie-Angst können die Kriterien einer *Panikstörung*, *Agoraphobie* oder *sozialen Phobie* erfüllt sein.

Übermäßige Ängste und Sorgen über mögliche Spätfolgen und Komplikationen des Diabetes mellitus können im Rahmen einer *generalisierten Angststörung* auftreten.

Die *Spritzenphobie* ist ein seltenes Angstsymptom bei Patienten mit insulinbehandeltem Diabetes mellitus. Die Angst vor negativer Bewertung durch andere kann als soziale Phobie negative Auswirkungen auf das Diabetesmanagement haben (z. B. aus Angst unangenehm aufzufallen, wird in der Öffentlichkeit auf das Blutzuckermessen und Insulin spritzen verzichtet).

Angststörungen bzw. subklinische Ängste können die Ursache für eine schlechte Stoffwechseleinstellung sein. Diabetiker mit einer Angststörung sind zudem durch den Diabetes überdurchschnittlich belastet und weisen eine deutlich verminderte gesundheitsbezogene Lebensqualität auf.

Diagnostik

Bei Verdacht auf eine Angststörung sollte eine fundierte Diagnostik und Differentialdiagnostik erfolgen. Bei Zweifelsfällen oder bei schwerwiegender Symptomatik ist eine konsiliarische Abklärung durch einen Arzt für Psychotherapeutische Medizin/Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder psychologischen Psychotherapeuten indiziert.

Dem ärztlichen Anamnesegespräch kommt eine zentrale Bedeutung in die Diagnostik zu. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Bestehen Angstattacken oder chronische Angst?

- Treten die Angstattacken unerwartet auf?
- Bestehen Erwartungsangst, Vermeidungsverhalten und soziale Beeinträchtigungen?
- Besteht übermäßige Angst vor Diabetesfolgen oder Hypoglykämie-Angst?

Ergänzend können psychometrische Fragebögen eingesetzt werden. Folgende Instrumente sind geeignet:

- Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)
- Hypoglykämie-Angstinventar (HHI)
- Fragebogen zu Alltagsbelastungen bei Diabetikern (FBD-R)

Psychosomatische Basisversorgung durch den Hausarzt/Diabetologen

Bei subklinischen Ängsten oder leichter Symptomatik kann ein Behandlungsversuch im Rahmen der psychosomatischen Basisversorgung erfolgen. Diese umfasst:

- Beratung und Aufklärung über die Störung
- Bei geringgradigen Phobien: Ermüdung und Anleitung zur Exposition gegenüber angstbesetzten Situationen
- Selbsthilfemanuale

Erfolgt nach etwa 4 Wochen keine Besserung, ist die Einleitung einer Psychotherapie und/oder einer Pharmakotherapie zu empfehlen.

Psychotherapie

Angststörungen können generell durch Psychotherapie wirksam behandelt werden.

Eine Psychotherapie ist indiziert, wenn eine mittelgradige oder schwere Angststörung vorliegt oder im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung keine durchgreifende Besserung erreicht werden konnte.

Geeignete Therapieverfahren sind die kognitive Verhaltenstherapie und die psychodynamische Psychotherapie.

Bei diabetesspezifischen Ängsten (z.B. Hypoglykämie-Angst, Insulinspritzenphobie) sollte als Methode der ersten Wahl eine Verhaltenstherapie bei einem diabetologisch erfahrenen ärztlichen oder psychologi-

schen Psychotherapeuten erfolgen. Bleibt dieser Behandlungsversuch erfolglos, sollte eine psychodynamische Therapie empfohlen werden.

Psychopharmaka

Folgende Psychopharmaka können als Ergänzung zur Psychotherapie in der Behandlung von Angststörungen bei Diabetikern empfohlen werden:

- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI; sind gegenüber den trizyklischen Antidepressiva aufgrund des günstigeren Nebenwirkungsprofils der Vorzug zu geben)
- Benzodiazepine (cave: Suchtpotential; nur zeitlich-limitierter Einsatz).

3.3. Psychogene Essstörungen

Psychogene Essstörungen stellen neben den Depressionen und Angststörungen die wichtigsten psychischen Krankheiten bei Patienten mit Diabetes mellitus dar. Neben den klassischen Essstörungen Anorexia nervosa und Bulimia nervosa ist v. a. die sog. „Binge-Eating-Störung“ (Heißhungerattacken ohne gegensteuernde Maßnahmen wie Erbrechen etc.) von Bedeutung.

Im Hinblick auf die Stoffwechseleinstellung können alle Formen gestörten Essverhaltens, die insbesondere mit einem Kontrollverlust, sog. Heißhungerattacken, einhergehen, einen negativen Effekt haben.

- Die *Anorexia nervosa* ist eine seltene Erkrankung und tritt bei Diabetikern nicht häufiger als bei Stoffwechselgesunden auf.
- Bei der *Bulimia nervosa* ist in den letzten Jahrzehnten ein deutlicher Anstieg der Prävalenz zu beobachten, drei bis sechs Prozent junger Frauen mit Diabetes mellitus leiden an dieser Essstörung.
- Mindestens 90% aller Diabetiker mit einer Anorexia oder Bulimia nervosa sind Frauen.
- Junge Frauen mit Diabetes und einer Anorexia oder Bulimia nervosa nehmen nicht selten bewusste Insulinreduktionen vor, um mittels der nachfolgenden Glukosurie Kilokalorien bzw. Gewicht zu verlieren. Dieses „*Insulin-Purging*“ kann auf

die Dauer zu erheblichen Folgeschäden führen.

- Die *Binge-Eating-Störung* ist insbesondere für Typ 2 Diabetiker von Bedeutung, da sie in der Regel mit Übergewicht und Adipositas einhergeht. Der Anteil an erkrankten Männern beträgt hier mindestens 30 %.
- Bei jungen Mädchen mit Diabetes mellitus liegt im Vergleich zu stoffwechselgesunden Gleichaltrigen häufiger ein *gestörtes Essverhalten* vor, welches zwar nicht alle Kriterien z. B. einer bulimischen Essstörung erfüllt, u.a. aber durch Heißhungerattacken ein erhöhtes Risiko für eine Entgleisung des Stoffwechsels und die Entwicklung von diabetischen Spätschäden beinhaltet.

Diagnostik

Dem ärztlichen Gespräch kommt eine entscheidende Bedeutung in der Diagnostik der psychogenen Essstörungen zu. Folgende Fragen sollten bei Untergewicht (BMI unter 18,5), Adipositas (BMI über 30) und/oder deutlich gestörter Stoffwechselregulierung gestellt werden:

- Bei Untergewicht: Ist das Untergewicht selbstverursacht (Fasten oder exzessive gegensteuernde Maßnahmen, z. B. Sport oder Insulin-Purging)? Besteht die Überzeugung, trotz Untergewicht zu dick zu sein (Körperschemastörung)?
- Bei schlechtem Stoffwechsel: Liegen Essanfälle (Verzehr von großen Mengen Nahrung in kurzer Zeit; Kontrollverlust) vor? Besteht die panische Befürchtung, zu dick zu werden? Bestehen gegensteuernde Maßnahmen?
- Bei Übergewicht: Liegen Essanfälle ohne gegensteuernde Maßnahmen vor?

In Zweifelsfällen sollte konsiliarisch ein Arzt für Psychotherapeutische Medizin oder für Psychiatrie und Psychotherapie oder ein psychologischer Psychotherapeut hinzugezogen werden.

Psychotherapie

Eine Psychotherapie ist bei allen psychogenen Essstörungen indiziert

und der wichtigste einzelne Behandlungsansatz.

Geeignete Verfahren sind die Kognitive Verhaltenstherapie, die Psychodynamische Psychotherapie, die Interpersonelle Psychotherapie und insbesondere bei jungen Menschen, die noch in ihren Familien leben, die Familientherapie.

Eine psychotherapeutische Behandlung sollte auch bei isoliertem „Insulin-Purging“ erwogen werden, da dieses selbstschädigende Verhalten mit einer deutlich schlechten Stoffwechselkontrolle einhergeht.

Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn und eine ausreichende Behandlungsdauer ist wesentlich, um die Gefahr einer Chronifizierung zu vermindern. Die Frage, ob eine ambulante oder stationäre Behandlung sinnvoll ist, sollte durch einen entsprechenden Facharzt geklärt werden.

Diabetische Patienten mit einer Binge-Eating-Störung sind in aller Regel adipös, so dass Überlegungen zu allen drei Krankheitsentitäten (Diabetes mellitus, Adipositas, Binge-Eating Störung) in die Behandlung einfließen müssen. Von daher ist ein multimodales Behandlungskonzept sinnvoll, dessen integrale Bestandteile eine Psychotherapie und ein Gewichtsmanagement (entsprechend den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft) darstellen.

Psychopharmaka

Bei der Bulimia nervosa können ergänzend zur Psychotherapie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) eingesetzt werden (in höheren Dosen Hemmung des Appetits und Verminderung von Heißhungeranfällen).

Bei der Anorexia nervosa oder der Binge-Eating Störung sind spezifisch wirkende Psychopharmaka bislang unbekannt.

3.4. Abhängigkeit von Alkohol und Nikotin

3.4.1. Alkohol

Alkoholmissbrauch tritt bei Menschen mit Diabetes mellitus genauso häufig auf wie in der Allgemeinbevölkerung (ca. 4%). Akut alkohol-

abhängig sind ca. 2,4 % der Bevölkerung ab 18 Jahren.

Die metabolische Kontrolle wird durch die direkten Einwirkungen des Alkohols auf den Glukosestoffwechsel sowie indirekt aufgrund des ungünstigen Einflusses des Alkoholkonsums auf das Selbstbehandlungsverhalten negativ beeinflusst.

Es besteht ein erhöhtes Risiko für Begleiterkrankungen wie Hypertonie oder Hyperlipidämie sowie diabetesbedingten Akut- und Folgekomplikationen (Polyneuropathie, diabetisches Fußsyndrom, erektile Dysfunktion, schwere Hypoglykämien und Ketoazidosen mit Todesfolge).

Die Diabetesbehandlung wird häufig aufgrund mangelnder Behandlungsmotivation, Fehlern der Selbstbehandlung und den gesundheitlichen chronischen Folgen des Alkoholabusus (z. B. gastrointestinale Störungen) sowie einer unzureichenden, diskontinuierlichen medizinischen Betreuung sehr erschwert.

Diagnose

Eine frühe Diagnose ist wegen des Chronifizierungsrisikos und der negativen Auswirkungen von Substanzabhängigkeiten auf die Diabetestherapie besonders wichtig.

Häufig ist eine Leugnungstendenz der Alkoholabhängigkeit vorzufinden, die im Prozess der Diagnostik berücksichtigt werden muss.

Zur individuellen Diagnose bedarf es einer ausführlichen Anamnese der Trinkgewohnheiten und körperlichen und psychischen Begleitprobleme, einer körperlichen Untersuchung sowie spezifischer Laborparameter

Ein Screening auf Alkoholabhängigkeit kann auch mittels psychometrischer Fragebögen erfolgen. Geeignet sind: Lübecker Alkoholabhängigkeits- und -missbrauchs-Screening-Test (LAST), Trierer Alkoholismusinventar und Münchner Alkoholismus-Test (MALT).

Therapie

Jeder alkoholabhängige Patient sollte ein strukturiertes Therapieangebot gemäß aktueller Leitlinien (vgl. Ame-

rican Psychiatric Association) angeboten bekommen.

Die Diabetestherapie muss sich an der Abhängigkeit orientieren, solange ein Entwöhnungserfolg nicht erreicht oder möglich ist.

Soweit verfügbar sollten Suchtberater und Angehörige in die Diabetesbetreuung einbezogen werden.

3.4.2. Störungen durch Tabak

Nikotinabhängigkeit ist die am weitesten verbreitete Abhängigkeit in Deutschland. Insgesamt rauchen 28,3% der Bevölkerung über 15 Jahre (Männer 34,7%, Frauen 22,2%). Entsprechend den IDC-10 Kriterien sind ca. 70 bis 80% der Raucher nikotinabhängig.

Die Prävalenz der Tabakabhängigkeit bei Patienten mit Diabetes mellitus unterscheidet sich im Durchschnitt nicht von der in der Allgemeinbevölkerung.

Nikotinabhängigkeit ist teilweise mit einem schlechten Selbstbehandlungsverhalten und schlechter metabolischer Kontrolle assoziiert.

Diabetiker, die rauchen, haben ein global erhöhtes Mortalitätsrisiko im Vergleich zu Personen, die noch nie

rauchten. Das Risiko ist abhängig von der Dauer des Rauchens und der Anzahl der gerauchten Zigaretten.

Bei Rauchern besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung diabetesbedingter bzw. assoziierter Folge- und Begleiterkrankungen, wie kardiovaskuläre Erkrankungen, periphere arterielle Verschlusskrankungen, erektile Dysfunktion, Schlaganfall, Hypertonie und diabetische Nephropathie.

Bei terminaler Nierenerkrankung ist Rauchen ein wichtiger Risikofaktor für eine erhöhte Mortalität.

Nikotinabstinenz kann eine bestehende Proteinurie verbessern.

Diagnostik

Häufig leugnen Betroffene eine Abhängigkeit und unterschätzen die negativen Auswirkungen bezüglich des Risikos diabetesbedingter bzw. assoziierter Folge- und Begleiterkrankungen. Deshalb ist es wesentlich, jeden Patienten aktiv auf sein Rauchverhalten anzusprechen.

Allgemeine Fragen sind: Zahl der täglich gerauchten Zigaretten (Zigaren, Pfeife), Zeitpunkt der morgendlich gerauchten Zigarette, Raucher-

Tagesprofil sowie Inhalationstiefe.

Für die Bestimmung der Nikotinabhängigkeit empfiehlt sich der Fagerström-Test, mit dem der Schweregrad der Abhängigkeit auf der Basis von 6 Fragen bewertet werden kann.

Therapie

Die Problematik des Rauchens sollte in jeder Einzelberatung und strukturierten Diabetesschulung thematisiert werden.

Jeder nikotinabhängige Patient mit Diabetes mellitus sollte darüber hinaus ein strukturiertes Therapieangebot zur Behandlung seiner Abhängigkeit bekommen.

Empfohlen werden Interventionen gemäß den Leitlinien der WHO, der American Psychiatric Association, den Empfehlungen der American Diabetes Association und der Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft.

Wird das Angebot zur strukturierten Raucherentwöhnung von dem Patienten zunächst nicht angenommen, sollten wiederholt Kurzinterventionen mit dem Ziel, die Motivation zum Aufhören zu steigern, eingesetzt werden.