

Stoffwechselerkrankungen - wie kann man sie behandeln?

Die bekanntesten unter den Stoffwechselerkrankungen sind Diabetes mellitus (mangelndes oder fehlendes Insulin), Gicht (zu viel Harnsäure im Blut) und Adipositas. Sie resultieren aus Störungen des Stoffwechsels der drei großen Nährstoffklassen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.

Als Experte anwesend sein wird Dr. med. Bertil Kluthe, Chefarzt der [Klinik Hohenfreudenstadt](#), Internist, Endokrinologe, Diabetologe, Ernährungsmediziner DAEM/DGEM, Vorstandsmitglied BDEM, Ärztlicher Leiter [DEBInet](#) (Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz).



Stoffwechselkrankheiten sind Krankheiten, die durch Störungen des Stoffwechsels bedingt sind oder mit Stoffwechselstörungen einhergehen. In Wohlstandsgesellschaften wie der unseren, in der es ein Überangebot an Nahrungsmitteln gibt, treten verschiedene Stoffwechselerkrankungen oft gemeinsam auf, man spricht dann von einem Metabolischen Syndrom, gelegentlich auch Wohlstandssyndrom genannt.

Diabetes mellitus bezeichnet eine chronische, durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnete Erkrankung. Zwei Formen des Diabetes werden unterschieden: Typ-1-Diabetes entsteht durch einen Mangel am Hormon Insulin, der durch die Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) entsteht. Dieser Diabetes-Typ manifestiert sich zumeist bereits im Kindesalter. Typ-2-Diabetes beruht auf einer zunehmenden Unempfindlichkeit von Körperzellen gegenüber dem Insulin. Dabei handelt es sich um einen langsamen, schleichenden Prozess, der bislang eher ein Problem des höheren Lebensalters war. Es ist jedoch eine Entwicklung zu beobachten, der zufolge immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene auch von diesem Typus der Krankheit betroffen sind.

Die Gicht ist eine sehr schmerzhaftes Krankheit, bei ihr lagern sich die scharfkantigen Kristalle der Harnsäure in den Gelenken ab, so dass diese sich entzünden. Lange Zeit wurde die Gicht für eine Art Rheuma gehalten, weil bei beiden entzündliche Gelenkschmerzen eine Rolle spielen. Diese Einordnung wird auch im wissenschaftlichen Namen der Gicht "Arthritis urica" deutlich. "Arthritis" steht dabei für Gelenkentzündung, also für das verbindende Element von Gicht und Rheuma. "urica" kommt von der Harnsäure. Als eigenständige Krankheit wurde die Gicht erst später anerkannt. Eine genetische Veranlagung, aber auch ungesunde Ernährungsgewohnheiten spielen für die Entstehung der Krankheit eine große Rolle: in erster Linie begünstigt purinreiche Ernährung die Krankheitswahrscheinlichkeit, also eine Ernährung, mit der viele tierische Eiweiße aufgenommen werden. Aber auch starker Alkoholenuss und Übergewicht fördern den Ausbruch der Gicht.

Die Bezeichnung von Adipositas als Stoffwechselerkrankung ist umstritten. Während in der neunten Ausgabe des ICD, des Systems zur Klassifikation von Krankheiten der World Health Organisation, Adipositas als Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit angesehen wird, wird zumindest eine Unterform der Krankheit im ICD 10 als Übergewicht mit psychischen Störungen (Reaktion auf belastende Ereignisse oder Ursache für eine psychische Störung) definiert. In jedem Fall handelt es sich bei der Krankheit um eine übermäßige Vermehrung des Fettgewebes, das mit einem gesundheitlichen Risiko einhergeht.

Bei der Behandlung der verbreiteten Stoffwechselerkrankungen, insbesondere Diabetes, kommt es zu folgenden Besonderheiten: Aufgrund meist langer Symptomarmut und schleichendem Beginn ist der Leidensdruck zunächst gering. Betroffene stammen in erheblichem Maße aus einer jüngeren bis mittelalten Alterskohorte. Entstehung und Behandlung der Krankheit sind in hohem Maße abhängig vom persönlichen Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Stressverarbeitung).

Nicht bei allen Stoffwechselkrankheiten ist der Einfluss ungesunder Lebensstile aber so eindeutig wie bei Diabetes Typ 2. Bei vielen anderen vermutet man krankheitsbegünstigende Gene, diese sind aber in den meisten Fällen noch nicht eindeutig identifiziert.

Neben diesen weit verbreiteten Stoffwechselerkrankungen gibt es noch eine Vielzahl weiterer, seltener auftretender Stoffwechselstörungen. Die häufigste angeborene Stoffwechselstörung etwa ist die **Phenylketonurie**, die eines von 7000 Neugeborenen betrifft. Betroffene können eine bestimmte Aminosäure, das Phenylalanin nicht abbauen. Die sich dadurch im Körper ansammelnden Stoffe führen unbehandelt zu einer schweren geistigen Entwicklungsstörung. Die Erkrankung kann durch eine einfache Untersuchung bei Neugeborenen erkannt werden. Eine rechtzeitig begonnene phenylalaninarme Diät kann ihre Symptome verhindern.

Eine gewisse Bekanntheit hat auch der **Kretinismus**. Er entsteht beim Ungeborenen durch erheblichen Jodmangel und die dadurch verursachte Schilddrüsenunterfunktion der Mutter. Selten kann Kretinismus auch angeboren sein. Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich, es kommt zur Entwicklungsverzögerung des Zentralnervensystems (ZNS), Missbildungen des Skeletts (verkürzte Extremitäten, Minderwuchs, Zwergwuchs), Sprachstörungen, Schwerhörigkeit, evtl. Taubheit.

Durch Jodmangelprophylaxe sowie durch die Gabe von Jodtabletten während der Schwangerschaft ist diese Erkrankung inzwischen sehr selten geworden.

In unserem Expertenchat wird es um Ursachen und Therapiemöglichkeiten für die verschiedenen Stoffwechselerkrankungen gehen, um die Beeinflussbarkeit über den Lebensstil sowie um neue Behandlungsmethoden.

Bücher zum Thema:

[Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten. Ein medizinischer Ratgeber. \(Gesundheit\).](#)

[Nordic Walking bei Diabetes und Metabolischem Syndrom \(Broschiert\)](#)

[Die aktuelle Lebensmitteltabelle bei Stoffwechselstörungen \(Taschenbuch\)](#)

[Diabetes. GU Ratgeber Gesundheit](#)

[Köstlich essen bei Gicht](#)

Artikel zum Thema:

[Stoffwechselkrankheiten](#)

[Stoffwechselkrankheiten: Unverträgliche Zusatzstoffe](#)

[Regenerative Konzepte für die Therapie von Stoffwechselkrankheiten](#)

[Stoffwechselkrankheiten](#)

[Schilddrüsenunterfunktion](#)

[Diabetes - Zuckerkrankheit](#)

Links zum Thema:

[DEBInet \(Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz\)](#)

[www.endokrinologe.net](#)

[Liste der Endokrinen, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten nach ICD-10](#)

[Stoffwechselkrankheiten](#)

[Stoffwechselkrankheiten - Übersicht](#)

[Arbeitsgemeinschaft für pädiatrische Stoffwechselstörungen \(APS\)](#)

[Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V.](#)

[DGFF \(Lipid-Liga\) e.V.](#)