

Leben

Ausgabe 01/2025

— MIT CYSTISCHER FIBROSE —

CF - DIABETES



ATEMPHYSIOTHERAPIE



(CYSTISCHE FIBROSE)
HILFE ÖSTERREICH

www.cf-austria.at

Mein Leben mit Diabetes: Ein Erfahrungsbericht



von Anna Jodlbauer

33 Jahre, CF-Betroffene, Obfrau-Stellvertreterin des Vereins „CF Hilfe Oberösterreich“

Schon als Jugendliche zeigte sich bei mir eine gestörte Glukosetoleranz, die jährlich beim OGTT-Test festgestellt wurde. Mit Mitte 20 erhielt ich schließlich die Diagnose CF-Diabetes (CFrDM). Zu diesem Zeitpunkt wohnte ich in Linz, weshalb ich mich entschloss, einen Diabetologen in der Stadt zu suchen, der Erfahrung mit beiden Erkrankungen hatte. Der Hauptgrund für diese Entscheidung war, dass ich bei einer möglichen Insulinbehandlung nahe meinem Wohnort betreut werden wollte.

Durch mein Studium der Diätologie und meine regelmäßige Teilnahme an internationalen CF-Kongressen hatte ich bereits ein fundiertes theoretisches Wissen über den CF-spezifischen Diabetes und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Neue Studien wiesen darauf hin, dass neben der klassischen Insulintherapie, die nach wie vor der Goldstandard ist, auch eine Behandlung mit Metformin erfolgreich sein könnte.

In enger Zusammenarbeit mit meinem Diabetologen diskutierte ich diese Möglichkeit ausführlich. Er erklärte mir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Therapieansätze. Da mein Gesundheitszustand stabil war und mein HbA1c-Wert im Zielbereich lag, entschieden wir gemeinsam mit meinem CF-Team in Wels, die Behandlung mit Metformin zu versuchen.

Dank regelmäßiger Kontrollen und einer Anpassung meiner Ernährung – die durch mein Diätologie-Studium sicherlich unterstützt wurde – konnte ich diese Therapie erfolgreich fortsetzen. Ich achtete bewusster auf meine Ernährung und wählte meine Lebensmittel gezielter aus. Der Umstieg von „Ich habe CF, also esse ich, was ich will“ zu „Ich habe CF und unterstütze durch eine ausgewogene Ernährung meine Gesundheit“ war für mich daher ein natürlicher Schritt.

Mit meinem Umzug nach Niederösterreich wechselte ich meine Diabetesbetreuung ins Klinikum Wels-Grieskirchen, wo ich bereits seit Jahren in Behandlung war. Im vergangenen Jahr stieg mein HbA1c-Wert kontinuierlich an. Ob es an dem etwas veränderten Essverhalten lag oder es einfach eine natürliche Entwicklung war, kann man nicht sagen.

Nach zwei Wochen mit einem kontinuierlichen Blutzuckermessgerät und der Erkenntnis, dass trotz maximaler Metformin-Dosis meine Blutzuckerwerte sowohl nüchtern als auch nach den Mahlzeiten zu hoch waren, entschieden wir uns, die Therapie auf eine Basis-Bolus-Insulintherapie umzustellen.

Seit Dezember 2024 spritze ich nun sowohl Langzeit- als auch Kurzzeitinsulin. Die Schulung zur Insulintherapie fand in der Woche vor Weihnachten statt, und der stationäre Aufenthalt im Krankenhaus verlief ohne Probleme. Schon bald nach der Anpassung stabilisierten sich meine Blutzuckerwerte, und die richtige Dosis zu finden, war für mich gut umsetzbar.

Der technische Aspekt des Insulinspritzens fiel mir von Beginn an sehr leicht. Mein Studium hatte mir ein fundiertes Verständnis für Kohlenhydrate und deren Umrechnung in Insulinmengen vermittelt. Auch meine Familie, mein Partner und seine beiden Töchter haben sich schnell mit der neuen Situation vertraut gemacht. Sie erinnern mich oft daran, welche Lebensmittel ich berechnen muss, und sind ein wertvoller Teil meines Therapie-Systems. Ein besonders lustiges Beispiel war, als ich zu Weihnachten mit meiner digitalen Waage ins Kino ging, um zu ermitteln, wie viele Gramm Popcorn in meine „Standardbestellung“ passten – natürlich, um die richtige Insulinmenge berechnen zu können.

Die größte Herausforderung war jedoch der emotionale Aspekt der Therapie. Zu akzeptieren, dass ich nun auf Insulin angewiesen bin, war anfangs schwer für mich. Es fühlte sich wie ein Versagen an. Rational wusste ich natürlich, dass das nicht der Fall war, aber Gefühle lassen sich nicht so einfach steuern. Auch mein Partner spürte diese Belastung, und ich zog mich zunächst zurück. Erst durch Gespräche mit der Psychologin während des Klinikaufenthalts konnte ich meine Ängste und Gefühle offenbaren. Es war ein wichtiger Schritt, diese Sorgen zu teilen und zu erkennen, dass die Entscheidung für Insulin keine Niederlage war, sondern eine notwendige Maßnahme, um meine Gesundheit zu stabilisieren.

Mittlerweile habe ich ein gutes Gefühl für die Kohlenhydratmengen und die daraus resultierende Insulinmenge entwickelt. Es fühlt sich ähnlich an wie bei der Einnahme von Kreon – irgendwann weiß man ganz ohne Berechnung, wie viel man braucht. Und dank der Sensor-Überwachung des Blutzuckers, ist man auch auf der sicheren Seite, sollte man sich doch einmal überschätzt haben und kann frühzeitig gegensteuern. Auch die emotionale Belastung hat sich verringert. Obwohl der zusätzliche Zeitaufwand noch etwas lästig ist, hat sich das Insulinspritzen gut in meinen Alltag integriert.

Nun stehe ich vor einer neuen Entscheidung: Soll ich auf eine Insulinpumpe umsteigen? Medizinisch gesehen ist es die der Physiologie des Körpers ähnlichste Form der Insulintherapie. Ich bin derzeit überzeugt, dass es die richtige und passende Therapieoption für mich ist. Die Insulinmenge kann noch genauer auf meinen individuellen Bedarf abgestimmt werden, und das regelmäßige Spritzen entfällt – man muss die Pumpe nur alle paar Tage neu setzen. Es bleibt spannend, wie sich der ständige Umgang mit der Pumpe anfühlen wird, aber einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.

Ich bin dankbar, dass ich eine Familie habe, die mich in allem unterstützt. Gemeinsam meistern wir nicht nur die Herausforderungen der CF und des Diabetes, sondern auch die alltäglichen Herausforderungen des Lebens. Ebenso danke ich meinem großartigen Betreuungsteam im Klinikum Wels-Grieskirchen, das stets bereit ist, meine Therapie an meinen Lebensalltag anzupassen.

So ist ein erfülltes Leben mit CF und Diabetes möglich – nicht trotz, sondern mit diesen Diagnosen.

teva

TEVA IST DABEI

AUCH IM BEREICH CYSTISCHE FIBROSE ARBEITEN WIR MIT GROSSEM EHRGEIZ FÜR MEHR LEBENSFREUDE.