MedWiss.Online

DDG empfiehlt einen Stoffwechsel-Check in der Lebensmitte

Warum Frauen in den Wechseljahren jetzt ihr Diabetesrisiko kennen sollten

Berlin – Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme: Viele Frauen verbinden die Wechseljahre vor allem mit spürbaren Beschwerden. Weniger bekannt ist, dass sich in dieser Lebensphase auch der Stoffwechsel verändert. Sinkende Östrogenspiegel können Bauchfett, Insulinresistenz und steigende Blutfettwerte begünstigen. Dadurch kann das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen zunehmen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) nimmt den Weltmenopausentag am 18. Oktober zum Anlass, Frauen auf ihre Stoffwechselgesundheit aufmerksam zu machen. Gleichzeitig weist die Fachgesellschaft darauf hin, dass Frauen mit einem Diabetes Typ 1 oder Typ 2 besonders auf ihre Ernährung und Glukoseeinstellung achten sollten, da Hormonveränderungen in diesem Lebensabschnitt einen großen Einfluss auf die Stoffwechselerkrankung haben können.

Bereits in der Perimenopause, also in den Jahren vor der letzten Regelblutung, schwankt der Östrogenspiegel stark. Das kann zu mehr viszeralem Fett führen – also Fettgewebe im Bauchraum – und die Insulinempfindlichkeit verringern. „Diese Veränderungen setzen oft ein, bevor klassische Risikomarker wie Cholesterin oder Blutdruck auffällig werden“, sagt Professorin Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der DDG und Ärztliche Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechselkrankheiten und Klinische Chemie des Universitätsklinikums Heidelberg.

Risiko für Typ-2-Diabetes steigt nicht plötzlich, aber schrittweise

Die Wechseljahre verursachen keinen Typ-2-Diabetes im einfachen Sinn. Sie können aber Bedingungen fördern, die das Risiko erhöhen: weniger Muskelmasse, mehr Bauchfett, geringere Insulinempfindlichkeit, steigender Blutdruck und ungünstigere Blutfette. „Besonders Frauen mit einer frühen Menopause vor dem 45. Lebensjahr haben laut internationalen Studien ein rund 30 Prozent höheres Risiko für Typ-2-Diabetes“, so Szendrödi. „Frauen sollten die Wechseljahre deshalb als Anlass nehmen, ihre Blutglukose-, Herz- und Leberwerte prüfen zu lassen.“ Das gelte besonders bei Übergewicht, familiärer Diabetesbelastung oder früherem Schwangerschaftsdiabetes, so die Diabetologin.

Schwangerschaftsdiabetes bleibt ein wichtiger Hinweis

Frauen, die in einer Schwangerschaft einen Gestationsdiabetes hatten, tragen auch später ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes. Spätestens in der Perimenopause sollten Betroffene ihren Stoffwechsel gezielt überprüfen lassen. Dazu gehören Nüchternglukose oder HbA1c, Blutdruck, Blutfette, Gewicht, Taillenumfang und Leberwerte. „Ziel ist nicht, die Wechseljahre zu problematisieren, sondern Risiken früh zu erkennen und gegenzusteuern“, betont Szendrödi.

Bewegung stärkt den Stoffwechsel

Ein wirksamer Hebel ist regelmäßige körperliche Aktivität. Besonders Muskeltraining verbessert die Insulinempfindlichkeit, unterstützt den Erhalt von Muskel- und Knochenmasse und kann helfen, eine mögliche Gewichtszunahme zu begrenzen. Auch ausreichend Schlaf, Stressreduktion und eine ballaststoffreiche Ernährung mit wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln unterstützen die

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Stoffwechselgesundheit. „Prävention muss alltagstauglich sein“, betont Szendrödi. „Schon kleine regelmäßige Veränderungen können helfen, den Stoffwechsel stabiler zu halten.“

Wenn bereits ein Diabetes besteht

Für Frauen mit Typ-2-Diabetes können die Wechseljahre die Stoffwechsellage zusätzlich erschweren. Bei Frauen mit Typ-1-Diabetes steht dagegen nicht das Erkrankungsrisiko im Vordergrund, sondern die Glukoseregulation. Hormonelle Schwankungen können den Insulinbedarf verändern. In einer aktuellen Befragung von Frauen mit Typ-1-Diabetes nach der Menopause berichteten viele Teilnehmerinnen über veränderte Glukoseverläufe.[1] „Was über Jahre ein lesbares Muster war, kann sich in den Wechseljahren verändern“, sagt Professorin Dr. med. Susanne Reger-Tan, Klinikdirektorin der Klinik für Diabetologie und Endokrinologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW, Ruhr-Universität Bochum. „Wichtig ist, Glukosedaten in dieser Phase genauer auszuwerten und Therapieanpassungen gemeinsam mit dem Behandlungsteam vorzunehmen.“

Hitzewallung oder Unterzuckerung?

Bei bestehendem Diabetes kommt ein Alltagsproblem hinzu: Herzrasen, Schwitzen und Unruhe können Wechseljahresbeschwerden sein – oder Zeichen einer Unterzuckerung. „Manche Patientinnen nehmen deshalb vorsorglich Kohlenhydrate zu sich, obwohl keine Hypoglykämie vorliegt oder sie interpretieren diese Situation als Wechseljahrsbeschwerden und der Stoffwechsel entgleist“, gibt Reger-Tan zu Bedenken. „Häufigere Blutglukosemessungen können helfen, beides besser zu unterscheiden.“

Menopause stärker in Prävention mitdenken

Die DDG fordert, die Wechseljahre stärker in Prävention, hausärztlicher Versorgung, Gynäkologie und Diabetologie zu berücksichtigen. „Geschlechtersensible Medizin bedeutet, Lebensphasen wie Zyklus, Schwangerschaft, Schwangerschaftsdiabetes und Menopause in der Beratung mitzudenken“, so Szendrödi. Das Thema Frauengesundheit und Stoffwechsel wird auch auf der DDG Herbsttagung vom 13. bis 14. November in Dresden eine Rolle spielen: https://herbsttagung-ddg.de/

Quellen:

Speksnijder EM, Simsek S, Bisschop PH, Stenvers DJ, Siegelaar SE; MenoPause Consortium. Perceived blood glucose regulation after menopause: a cross-sectional survey in women with type 1 diabetes in the Netherlands. Diabetologia. 2025 Nov;68(11):2499-2510. doi: 10.1007/s00125-025-06518-z. Epub 2025 Aug 16. PMID: 40817932; PMCID: PMC12534243. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40817932/

Diabsite.de: Factsheet: Diabetes in den Wechseljahren – Was Ihre Patientinnen wissen sollten https://www.diabinfo.de/fileadmin/diabinfo/Fachkreise/Fuer_Sie_bereitgestellt/2023_FactSheet_Wechseljahre_250625.pdf

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich seit 1964 in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als 9 Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de