

Hilfe zur Selbsthilfe – mit Diabetes mellitus Typ 1 leben und arbeiten

Bei Diabetes mellitus Typ 1 handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, die heute jedes 600. Kind und eine ungeklärte Anzahl Erwachsener betrifft.

Viele Betroffene reagieren auf die Diagnose mit Gleichgültigkeit und führen die Therapie mit mehr oder weniger Erfolg auf Weisung ihres Arztes durch – oder sie reagieren wie Frau Dr. Andrea TOUPPEN, seit 1978 selbst Typ-1-Diabetikerin: Nachhaltig – Engagiert – Eigenverantwortlich – Als „Arzt“ in eigener Sache.



Dr. Andrea Touppen
Projektmanagerin
Training
Roche Diagnostics
GmbH
Sandhofer Str. 116
68305 Mannheim

„Wissen ist Macht“ – dies ist ein Satz, der gerade für Menschen mit Diabetes eine große Bedeutung haben sollte, denn ein umfangreiches und ganzheitliches Wissen zur Diabetesbehandlung verhilft Diabetikern zu Selbstständigkeit, Freiheit und einem fast normalen Leben.

Mit einer sehr persönlichen Schilderung aus Sicht der Betroffenen und als Diabetesexpertin, möchte Frau Dr. TOUPPEN allen Kolleginnen und Kollegen aus der Ernährungswissenschaft aufzeigen, welcher Weg Oecotrophologen in der Diabetologie möglich ist und welche Erfahrungen und Kenntnisse notwendig sind.

Dr. Andrea TOUPPEN arbeitet als „Projektmanagerin Training, Diabetes Care“ in einem großen Diagnostic Unternehmen in Mannheim. Ihr Leben, ihren Beruf und ihren Alltag hat Sie in Harmonie mit der Diagnose Diabetes verbunden. Ihr umfangreiches therapeutisches Wissen und ihre persönlichen Diabetes-Erfahrungen fließen tagtäglich in ihre berufliche Tätigkeit mit ein.

Eine optimale Diabeteseinstellung ist heute möglich, durch die Durchführung der Blutzuckerselbstmessung, die Diabetes-therapie mit einer Insulinpumpe (CSII) oder der Intensivierten Konventionellen Insulintherapie (ICT). Mit dem richtigen Wissen und Engagement, können normnahe HbA_{1c}-Werte erzielt werden.

Doch das war nicht immer so, Dr. TOUPPEN erinnert sich auch an andere Zeiten, was sie den heutigen persönlichen, technischen und therapeutischen Standard besonders schätzen lässt.

Die Diagnose Diabetes traf Frau Dr. TOUPPEN im Jahr 1978 zu einer Zeit, in der es Standard war, insulinpflichtige Menschen mit Diabetes mit einer konventionellen Insulintherapie (CT/Depot CS) und einem strikten Ernährungsplan einzustellen. In der Ernährungsberatung wurden Haferschleimtage empfohlen und die Birne (125g) als Zwischenmahlzeit (1 BE = 100 g) an einer Ecke abgeschnitten.

Eine ganzheitliche Schulung nach den fünf Säulen der Diabetestherapie war nicht existent. Die Blutzuckerselbstkontrolle war damals keinesfalls Usus, stattdessen wurden aufwendige Harnzucker-Selbstkontrollen durchgeführt. Der Alltag eines Diabetikers hatte fest definierte „Spritz- und Esszeiten“, die sich jeden Tag wiederholten. Aufstehen – Frühstück – 1. Zwischenmahlzeit – Mittagessen – 2. Zwischenmahlzeit – Abendessen – Spätmahlzeit.

Diese Einschränkungen waren der Grund für Frau Dr. TOUPPEN, sich näher mit dem Thema „gesunde Ernährung“ zu beschäftigen und sie entschloss sich zum Oecotrophologiestudium. Sie

wollte mehr über Lebensmittel, Nährstoffe und ihre Wirkung auf den Blutzucker erfahren und dieses Wissen zur Optimierung ihrer Diabetestherapie nutzen.

Erst 1981 erhielt Dr. Andrea TOUPPEN ihr erstes Blutzuckermessgerät und führte eine Intensiviert Konventionelle Insulintherapie (ICT) durch. Durch diese Therapieform zeigte sich das Leben wieder von einer heiteren Seite, zeitlich weniger fixiert und freier in der Lebensmittelauswahl. Ihre erste Schulung absolvierte sie 1980 nach zwei Jahren Diabetesdauer als einwöchiges strukturiertes Schulungsprogramm bei Herrn Prof. Michael BERGER in der Uniklinik Düsseldorf. „Wissen ist Macht - und macht den Alltag mit Diabetes leichter“. Dieser Satz bewahrheitete sich für Frau Dr. TOUPPEN.

Wie passt der glykämische Index einzelner Lebensmittel mit der Wirkkinetik der Insuline zusammen? Wie korrigiert man hohe Blutzuckerwerte richtig? Was bedeutet die Insulinmenge für den Körper und die Berechnung der Mahlzeiten? Wie verhalte ich mich bei sportlichen Aktivitäten oder bei Krankheit? Auf diese Fragen fand sie Antworten und sie war auf der Suche nach mehr.

Daher beschäftigte sie sich auch im Rahmen Ihres Studiums mit dem Thema Diabetes und schrieb Ihre Diplomarbeit zum Thema „Strukturiertes Diabetes-schulungsprogramm für Typ-1-Diabetiker“ unter der Leitung von Herrn Prof. WIRTH/Bonn. Sie führte eine Reihe von Praktika durch, z. B. bei Herrn Prof. Michael BERGER/Düsseldorf. Diese Erfahrung weckte ihr

Interesse, „den Diabetes“ auch in ihren beruflichen Mittelpunkt zu stellen und eigene Erfahrungen an Menschen mit Diabetes weiterzugeben.

Das diabetologische Fachwissen erwarb Sie durch Ihre geleisteten Praktika, weniger durch das Oecotrophologiestudium. Sie nutzte ihr Ernährungsfachwissen zur Diabetesberatung und setzte es bei der Wissensvermittlung an Betroffene ein.

In ihrer Doktorarbeit beschäftigte Frau Dr. TOUPPEN sich mit der Evaluation eines stationären und ambulanten Schulungsprogrammes für Typ-2-Diabetiker und arbeitete drei Jahre aktiv in der Diabetikerambulanz/Dr. SORGER, Med. Poliklinik Bonn in der Diabetes- und Ernährungsberatung mit.

Sie war für pharmazeutische Unternehmen als Referentin tätig, erstellte Konzepte, Broschüren und unterrichtete für das ZI- (Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung) Schulungsprogramme für Typ-2-Diabetiker. Sie erwarb den Trainerschein und besuchte Rhetorikseminare, um die richtige Wissensvermittlung mit chronisch kranken Menschen zu er-

lernen. Ihr Wissensspektrum aus den unterschiedlichsten Fachgebieten fügte sich Stück für Stück mit jeder Erfahrung zusammen. Dies bot für sie berufliche und persönliche Erkenntnisse für die Diabetestherapie.

1992 wechselte Frau Dr. TOUPPEN beruflich in den pharmazeutischen Bereich und war als „Diabetes Referentin“ im Diabetesaußendienst eines deutschen Insulinherstellers tätig. Sie führte Fortbildungen für Ärzte und Arzhelferinnen durch und initiierte Qualitätszirkel. Ihr Training erhielt Sie „On the Job“. Sie war einige Jahre als Außendienstleiterin für Insulinpumpen und ADDS-Produkte aktiv. Diese Tätigkeit war verbunden mit intensiven Kontakten zu Ärzten, Kliniken und Menschen mit Diabetes.

Ihre Ernährungskennntnisse aus Studentagen waren für Frau Dr. TOUPPEN in Ihrem beruflichen Alltag stets von Vorteil und gehörten zum ganzheitlichen Wissen, das für Menschen mit Diabetes und auch für Berufstätige im Diabetes-Bereich wichtig ist. *„Die Ernährung, begleitet den Diabetiker jeden Tag. Ohne dieses Wissen ist die Insulindosierung und Durchführung der Diabetestherapie nicht möglich, betont Dr. TOUPPEN.“*

Heute erinnert sie sich noch gern an die alten Zeiten und an das Jahr 1978 zurück, ihr Leben hat sich aber inzwischen grundlegend geändert. Die täglich mehrfache Blutzuckerkontrolle und die Diabetestherapie mit einer Insulinpumpe ist für sie als Berufstätige der Schlüssel zu Therapiezufriedenheit, Freiheit und Lebensqualität.

Die Insulinpumpe versorgt ihren Körper durch ein Infusionsset mit einer stündlich, definierten Insulinmenge (Basalrate), die automatisch appliziert wird. Die Insulinmenge pro Mahlzeit (Bolus) schlägt die Insulinpumpe durch einen integrierten Bolusrechner vor oder kann manuell programmiert werden. Der Abgabzeitpunkt der Insulinmenge für eine Mahlzeit ist aber nicht immer gleich, sondern hängt von der konsumierten

Fett- und Eiweißmenge ab. Hierbei unterstützen die zahlreichen Boli-Funktionen einer Insulinpumpe (Multiwave-Bolus [Pizza], verzögerter Bolus [Popcorn im Kino], etc.) beim Verzehr fett- und eiweißreicher Speisen und sorgen dafür, dass die verzögerte Kohlenhydrataufnahme und die Wirkkinetik des Insulins optimal zusammen passen. Die gemessenen Blutzucker-Werte und die Insulindaten können in einem elektronisches Tagebuch gespeichert werden. So ist jederzeit ein spontaner therapeutischer Überblick für sie selbst oder zur Dokumentation für den Besuch beim Diabetologen mit Vorlage der dokumentierten Blutzucker- und Insulinwerte möglich.

Heute ist Frau Dr. TOUPPEN als firmeninterne Expertin für Insulinpumpen und als Trainerin des Innen- und Außendienstes tätig. Sie vermittelt ihre beruflichen und fachlichen Erfahrungen und möchte auch die zwischenmenschliche Komponente und das Verstehen der Betroffenen hierbei berücksichtigen: *„Als Mensch mit Diabetes habe ich den Wunsch von meiner Außenwelt als ‚normaler‘ Mensch behandelt zu werden. Leider verbindet man heute in Deutschland mit Diabetes noch solche Sätze wie: ‚Menschen mit Diabetes dürfen keinen Alkohol trinken, halten Diät und müssen Diabetikerprodukte essen. Vielen ist noch nicht klar, dass es sich bei Diabetes nicht um eine Krankheit, sondern einen Stoffwechseldefekt handelt, den man mit dem entsprechenden Wissen, behandeln kann.‘ Dieses persönliche Credo, der Partnerschaftsgedanke und der feste Wille, Menschen mit Diabetes mit unterschiedlichen Leistungen zur einer erfolgreichen Diabetestherapie zu befähigen, das ist auch mein beruflicher Weg und unser Weg hier bei Diabetes Care.“*

Denn ...

„In meinem Leben und meinem Beruf zählen Flexibilität und Lebensqualität und daran ändert auch der Diabetes nichts! Natürlich war und ist das Leben mit Diabetes manchmal eine Herausforderung – aber diese nehme ich an und zwar mit Erfolg!“ sagt Dr. TOUPPEN.



Mit der Insulinpumpen-Therapie ist eine normnahe Blutzuckereinstellung möglich