

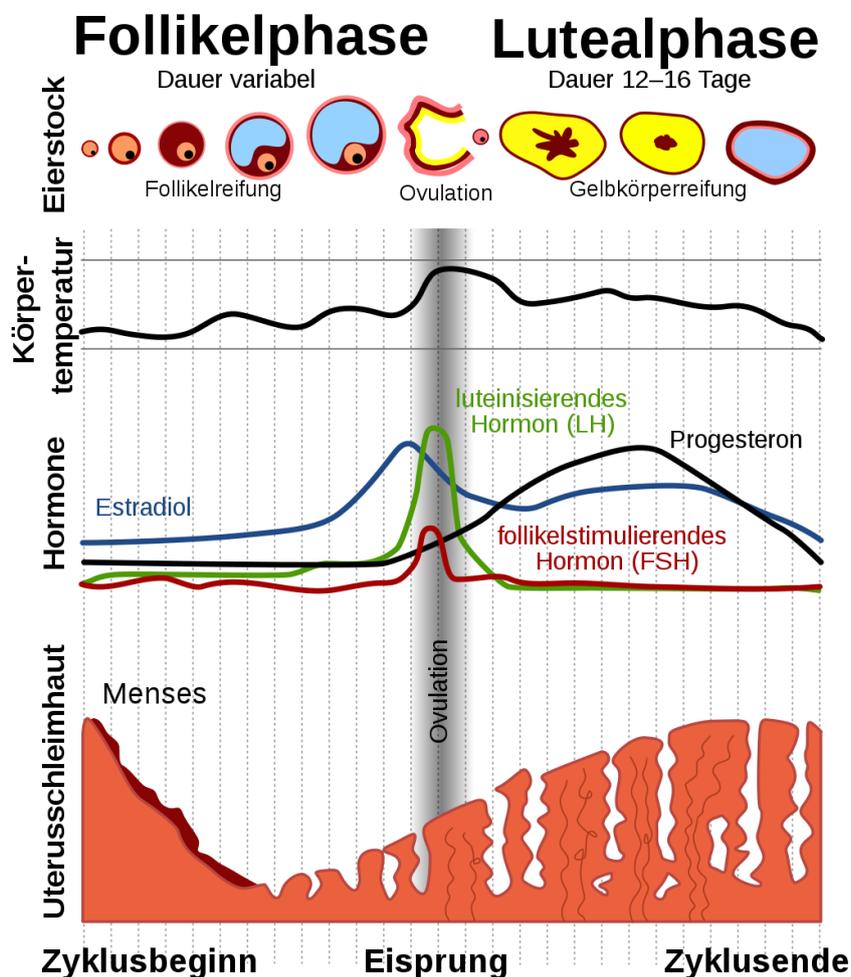
DIABETES UND ZYKLUS

UKKJ-FM

Wann kommt die Regel?

Das Alter für das Einsetzen der ersten Regelblutung kann sehr unterschiedlich sein. Die Pubertät beginnt bei Mädchen zwischen dem 8. und 14. Geburtstag. Etwa 2,5 Jahre später kommt es zur ersten Regelblutung. Der natürliche Zyklus (Zeit zwischen den Regelblutungen) der Frau dauert normalerweise **etwa 28 Tage**, wobei eine Zyklusdauer zwischen 25 bis 35 Tage als normal angesehen wird. Er beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung und endet mit dem Tag vor der nächsten Regelblutung.

Wie läuft ein Zyklus ab?



Quelle: Thomas Steiner, CC BY-SA 2.5, <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>>, via Wikimedia Commons

Man kann den Zyklus grob in 2 Phasen einteilen

→ In der ersten Phase (Follikelphase) reift eine Eizelle heran und die Eierstöcke starten mit der **Östrogen** (Estradiol)-Produktion. Dieses Hormon bewirkt unter anderem, dass die Regelblutung stoppt und eine neue Schleimhaut in der Gebärmutter aufgebaut wird.

→ Mit dem **Eisprung** (Platzen des Eibläschchens bzw. Ovulation) startet die zweite Phase (Lutealphase). Das Ei wandert in die Gebärmutterhöhle. Falls eine Spermienzelle, also eine männliche Fortpflanzungszelle, die Eizelle befruchtet, kann sich daraus ein Baby entwickeln. Der Rest des geplatzten Eibläschchens wird zum sogenannten Gelbkörper und produziert das Gelbkörperhormon (**Progesteron**), das die Gebärmutter-schleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet.

Wird die Eizelle nicht durch Spermien befruchtet, so bildet sich der Gelbkörper zurück, der Gelbkörperhormonspiegel sinkt und die hoch aufgebaute Schleimhaut der Gebärmutter wird abgestoßen. Damit kommt es zur **Regelblutung und ein neuer Zyklus** beginnt.

DIABETES und ZYKLUS

- Das komplexe Zusammenspiel aus Hormonen beeinflusst die Insulinempfindlichkeit des Körpers.
- Die hohen Gelbkörperhormonspiegel verringern kurz vor der Regelblutung die Insulinempfindlichkeit. Der Blutzucker ist erhöht. Der Körper benötigt mehr Insulin.
- Nach dem Einsetzen der Blutung fallen diese Hormone wieder ab und die Insulinempfindlichkeit steigt. Der Körper benötigt weniger Insulin.

Daher folgende Empfehlungen!

- Tracke unbedingt deinen Zyklus (Notiere in deinem Kalender den 1. Tag der Regelblutung oder per App (z.B. Drip. oder Flo)!
- Lerne deinen Körper kennen!
- **Anpassung der Insulintherapie**
 - Einige Mädchen/Frauen benötigen in der 2. Zyklushälfte, insbesondere vor dem Einsetzen der Regelblutung, mehr Insulin
→ Steigerung von Bolus und Basis Insulin um 20%, selten auch um 50%
 - Im AutoModus/ SmartGuard Modus die Pumpe „arbeiten“ lassen
 - Sollte dies nicht ausreichen: Wechsel in den manuellen Modus und Insulin steigern

Hilfe: Unregelmäßiger Zyklus! - Wie merkt man in welcher Phase man gerade ist?

Symptome vor und bei Eisprung – 1. Phase (Follikelphase)

- Gesteigerte sexuelle Lust
- Schmerzen auf der Seite, auf der die Eizelle freigesetzt wird
- Schleim aus der Vagina, der klar und fadenziehend (wie Eiweiß) wird

Symptome vor der Regelblutung – 2. Phase (Lutealphase)

- Völlegefühl, Blähungen. Es handelt sich dabei vorrangig um Wasseransammlungen, die völlig normal sind und in ein paar Tagen verschwinden werden. Eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme kann helfen. Denk also daran, immer genug Wasser zu trinken!
- Stimmungsschwankungen
- Unterleibskrämpfe, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen
- Pickel
- Heißhunger

Ein unregelmäßiger Zyklus ist in den ersten 2 Jahren nach deiner ersten Regelblutung normal.

Wenn du deine Regelblutung schon mehr als 2 Jahre hast, kannst du auch aus diesen Gründen einen unregelmäßigen Zyklus haben:

- Übergewicht oder extremer Gewichtsverlust
- exzessiver Sport
- Stress

Bei starken Beschwerden oder Unregelmäßigkeiten suche bitte eine Fachärztin/einen Facharzt für Frauenheilkunde auf.

Was ist mit der Pille/Schwangerschaft?

- ✓ Mädchen und Frauen mit Diabetes wird zur oralen Verhütung zumeist eine Kombinationspille mit niedrig dosiertem Östrogen und Gestagen empfohlen. Diese scheinen den Zuckerstoffwechsel kaum zu beeinflussen und der Insulinbedarf ändert sich durch die Einnahme der Pille nicht wesentlich.
- ✓ Die Pille schützt zwar ziemlich zuverlässig vor Schwangerschaften, aber nicht vor sexuell übertragbaren Erkrankungen, deshalb wird empfohlen zusätzlich mit Kondomen zu verhüten.
- ✓ Natürlich kannst du als Frau mit Typ 1 Diabetes auch schwanger werden. Wichtig ist es, dies gut zu planen. Die Blutzuckereinstellung sollte bereits vor der Schwangerschaft sehr gut sein (HbA1c < 7%), um Risiken für Mutter und Kind zu vermeiden.