

Diabetes vermeiden

Barmherzige Brüder Linz 📺 Schätzungen zufolge sind etwa 870.000 Österreicher:innen von Diabetes betroffen. Dabei könnte die Erkrankung verhindert werden, wenn die Vorstufe Prädiabetes rechtzeitig erkannt wird. Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi über Früherkennung, Lebensstiländerung und Stärkung des Bewusstseins für das Thema.

VON ELKE BERGER



Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi ist Vorstand der Abteilung für Innere Medizin bei den Barmherzigen Brüdern in Linz und Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.

Empfehlenswert oder besser gesagt notwendig ist es, mit dem Rauchen aufzuhören.

„Mir ist es wichtig, dass sich nicht nur Ärzt:innen, sondern auch Patient:innen bewusst werden, wie toxisch ein erhöhter Blutzuckerspiegel sein kann“, möchte Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, für das Thema sensibilisieren. „Hyperglykämie, das heißt ein zu hoher Blutzuckerspiegel, schädigt in Zusammenhang mit anderen Faktoren auf Dauer die kleinen und großen Blutgefäße sowie die Nerven. Die möglichen Folgen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschluss, Nierenversagen, Erblindung und viele Komplikationen mehr. Dabei könnte ein HbA1c-Test schon Jahre vor der Diabetes-Erkrankung zeigen, dass die Glukosetoleranz gestört ist.“

Risikofaktoren

Folgende Risikofaktoren für eine Diabetes-Erkrankung zählt Primarius Clodi auf:

- Übergewicht (insbesondere Bauchfett)
- Körperliche Inaktivität
- Alter (über 45 Jahre)
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen (niedriges HDL)
- Das metabolische Syndrom. Das heißt, bestimmte Erkrankungen bzw. Symptome treten gemeinsam auf. Dazu zählen in erster Linie Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen.
- Fettleber
- Rauchen
- Schwangerschaft
- Genetische Vorbelastung, das heißt, in der Familie ist Diabetes vorhanden.

Zum Wohl der Patient:innen sollten die HbA1c-Werte, also die Durchschnittsblutzuckerwerte, möglichst niedrig gehalten werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Besonders Angehörigen von Risikogruppen legt Primarius Clodi regelmäßige Screenings ans Herz. Früh erkannt, werden zum Niedrighalten der Blutzuckerwerte oft keine Medikamente benötigt, es reicht eine Änderung des Lebensstils. Um die Langzeit-Zuckerwerte zu senken, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

■ Reduzierung des Körpergewichts

Übergewicht begünstigt die Insulinresistenz, während es einen höheren Insulinbedarf fordert. Schon eine Gewichtsabnahme von fünf Prozent innerhalb der ersten sechs bis zwölf Monate nach der Diagnose senkt die Werte. Empfehlenswert ist die Abnahme von ein bis zwei Kilo im Monat durch Bewegung und Ernährung.

■ Regelmäßige Bewegung

„Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche. So wird der Energieverbrauch erhöht und mehr Glukose verbrannt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung der Insulinresistenz entgegen und hilft auch beim Abnehmen“, so Univ.-Prof. Clodi. Schon regelmäßige Spaziergänge können den Langzeit-Zuckerwert senken. Untrainierte können zunächst Bewegung in den Alltag einbauen, zum Beispiel Treppensteigen statt Liftfahren, Radfahren oder Gehen statt Auto und Bus. Bewegung ist nicht ein Hilfsmittel, sondern eigentlich gerade zu Beginn der entscheidende Faktor.

■ Rauchstopp

Empfehlenswert oder besser gesagt notwendig ist es, mit dem Rauchen aufzuhören, da Rauchen Stoffwechselprozesse stört und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht.



Regelmäßige Spaziergänge können den Langzeit-Zuckerwert senken.

nur einen halb so starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zu den empfohlenen Lebensmitteln zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten wie zum Beispiel Äpfel, Nektarinen oder Pfirsiche. Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden. Auch auf zu viel Fett sollte man verzichten. Empfohlen wird eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm – bevorzugt mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Als Getränk sind Mineralwasser und ungesüßte Tees zu bevorzugen. ■

Bei zu viel Stress produziert der Körper das Hormon Cortisol, das gemeinsam mit anderen Hormonen dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel steigt.

■ Stressvermeidung

Bei zu viel Stress produziert der Körper das Hormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel steigt. Je entspannter man ist, desto positiver wirkt sich dies auf den Blutzuckerspiegel aus. Dies kann man mit genügend Schlaf, Entspannungstechniken oder regelmäßigen Pausen im Arbeitsalltag fördern.

■ Änderung der Ernährung

Empfohlen werden Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index (GI). Dieser gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Glukose, die nicht umgewandelt werden muss und somit direkt ins Blut aufgenommen wird, hat einen Glykämischen Index von 100. Ein Lebensmittel mit einem Glykämischen Index von 50 bewirkt im Vergleich zu reiner Glukose

Diabetes-Vorstufe

Prädiabetes ist eine Vorstufe des manifesten Typ-2-Diabetes. Pro Jahr entwickeln bis zu zehn Prozent der Personen mit Prädiabetes einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Diagnose erfolgt unter anderem durch:

- Messung des Nüchtern-Blutzuckerwerts, der mehrfach zwischen 100 und 126 mg/dl liegt, oder
- anhand des Langzeit-Blutzuckerwerts (über 5,7–6,4% bzw. 39–46 mmol/mol)

Dazu Primarius Clodi: „Ich rate zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen, bei denen unter anderem Ihr Langzeit-Zuckerwert (HbA1c-Wert), die Blutfette und Ihr Blutdruck kontrolliert werden.“