

## wienerzeitung.at 27.01.2015, 14:30 Uhr Typ-2-Diabetes lässt sich verhindern

---

Warnzeichen seien Fettansammlung am Bauch, weniger als zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche, erhöhte Blutzuckerwerte, abnormale Blutfettwerte und Bluthochdruck. © APAweb/EPA, Andy Rain  
Warnzeichen seien Fettansammlung am Bauch, weniger als zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche, erhöhte Blutzuckerwerte, abnormale Blutfettwerte und Bluthochdruck. © APAweb/EPA, Andy Rain

Wien. Typ-2-Diabetes ist - so man die Frühzeichen für die Entwicklung der Erkrankung kennt und gesteuert - zu 60 Prozent verhinderbar. Das *Österreichische* Akademische Institut für *Ernährungsmedizin* hat deshalb eine neue Aufklärungskampagne gestartet.

Thomas Stulnig, Leiter der Kampagne und Diabetes-Spezialist an der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien im AKH, verwies bei einer Pressekonferenz in Wien auf die Dimension des Diabetes-Problems in Österreich und in vielen anderen Staaten. "Acht Prozent der österreichischen Bevölkerung leiden an Diabetes. Aber nur zwei Drittel wissen darüber Bescheid. Das verursacht enorme Kosten für das Gesundheitswesen. 20 Prozent der Diabetes-Patienten haben zum Zeitpunkt der Diagnose schon Spätschäden."

Veränderung des Lebensstils notwendig

Dabei entwickelt sich der Typ-2-Diabetes zumeist langsam und könnte, so Stulnig, durch eine intensive Lebensstiländerung zu 60 Prozent überhaupt verhindert werden. Warnzeichen seien Fettansammlung am Bauch, weniger als zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche, erhöhte Blutzuckerwerte, abnormale Blutfettwerte und Bluthochdruck. Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie, bei Frauen ein Schwangerschaftsdiabetes und Verwandte, die ebenfalls erkrankt seien, bedeuten ein höheres Risiko.

Fünf bis zehn Prozent der Personen mit einem Frühdiabetes gleiten pro Jahr in die Zuckerkrankheit ab. In Großbritannien waren beispielsweise im Jahr 2003 zehn Prozent der Bevölkerung betroffen, 2011 schon 35 Prozent. Der Leiter des Instituts, *Kurt* Widhalm, zählte die wichtigsten Gegenmaßnahmen auf, um Diabetes zu verhindern: Gewichtsverlust um fünf Prozent, Reduzierung des Fettanteils in der Ernährung auf weniger als 30 Prozent, Reduktion des Konsums gesättigter Fettsäuren, Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen auf mehr als 15 Gramm pro Tag und mindestens vier Stunden Bewegung pro Woche.

Die Kampagne ([www.diabetes-verhindern.at](http://www.diabetes-verhindern.at)) zielt mit Plakaten für Ordinationen und Merkblätter für die Bevölkerung auf die Entdeckung von Frühdiabetes ab. Damit könnte schnell ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit geleistet werden. Daran müsste auch die Politik interessiert sein. Laut dem Gesundheitsökonom *Gottfried* Haber (Donauuniversität Krems) steigen die Gesundheitskosten für Diabetiker nämlich auf das dreifache Niveau des Wertes von nicht Zuckerkranken.

Quelle: [http://www.wienerzeitung.at/themen\\_channel/wissen/mensch/730766\\_Typ-2-Diabetes-laesst-sich-verhindern.html](http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wissen/mensch/730766_Typ-2-Diabetes-laesst-sich-verhindern.html)