

Tiroler Tageszeitung (Printausgabe) Seite 30, 28.01.2015



Regelmäßig laufen – eine Möglichkeit, um Typ-2-Diabetes zu verhindern!

Foto: EPA

Tipps, um Diabetes zu verhindern

Wien – Typ-2-Diabetes ist – so man die Frühzeichen für die Entwicklung der Erkrankung kennt und gegensteuert – zu 60 Prozent verhinderbar. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin hat deshalb eine Aufklärungskampagne gestartet (Infos: www.diabetes-verhindern.at). Warnzeichen für diese Krankheit seien u. a. Fettsammlung am Bauch, weniger als zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche, erhöhte Blutzuckerwerte, abnormale Blutfettwerte und Bluthochdruck. „Dabei entwickelt sich der Typ-2-Diabetes zumeist langsam und kann durch eine Lebensstiländerung zu 60 Prozent überhaupt verhindert werden“, sagt Thomas Stulnig, Leiter der Kampagne und Diabetes-Spezialist an der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien im AKH. Dazu gehören u. a. ein Gewichtsverlust um fünf Prozent und eine Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen auf mehr als 15 Gramm pro Tag. In Österreich leiden übrigens etwa acht Prozent an Diabetes. Aber nur zwei Drittel wissen darüber Bescheid. Fünf bis zehn Prozent der Personen mit Frühdiabetes gleiten pro Jahr in die Zuckerkrankheit ab. (APA)