

RAIFFEISENZEITUNG Seite 23, 30.01.2015

# Früherkennung kann Diabetes verhindern

Routinemäßige Bluttests können einen weiteren Anstieg der Anzahl der Erkrankungen stoppen.

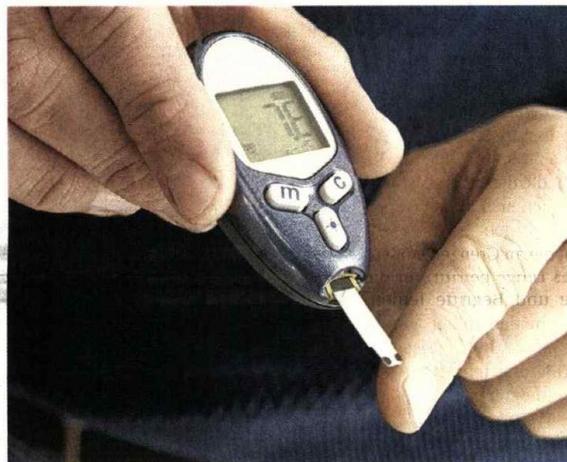
Zwischen 600.000 und 700.000 Österreicher leiden unter Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt. Die Erkrankung verursacht nicht nur enorme Kosten für das Gesundheitswesen, bei 20 Prozent der Patienten bestehen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose Folgeschäden an Nieren, Augen und Nerven. Durch das rechtzeitige Erkennen von Frühdiabetes, einem Diabetes-Vorstadium, bei dem die Blutzuckerwerte bereits auffällig sind, aber noch kein Diabetes vorliegt, kann eine Erkrankung jedoch verhindert werden. Mit einer Kampagne will das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) nun auf die Frühdiabetes aufmerksam machen.

„Aktuelle Studien aus Großbritannien zeigen in den letzten Jahren einen dramatischen Anstieg von Frühdiabetes auf 35 Prozent der Bevölkerung“, sagte Kampagnenleiter Thomas Stulnig, Leiter der Ambulanz für Fettstoffwechselstörungen der Med Uni Wien, dieser Tage vor Journalisten in Wien. Langfristig würden bis zu 70 Prozent der Personen mit Frühdiabetes einen definitiven Diabetes entwickeln. Umso wichtiger sei daher die Früherkennung, auch weil die Erkrankung in diesem Stadium durch entsprechende Maßnahmen wieder rückgängig gemacht werden könne. „In verschiedenen großen Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine Lebensstiländerung mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und Abbau von Übergewicht die Wahrscheinlichkeit an Typ-2-Diabetes zu erkranken deutlich verringern kann“, wusste der Experte.

MONKEY BUSINESS/FOTOLIA

Risikofaktoren für Frühdiabetes seien Übergewicht (Body-Mass-Index über 25), Fettan-

sammlungen am Bauch, Bewegungsmangel, erhöhte Blutzucker- sowie abnormale Blutfettwerte, Bluthochdruck, aber auch Verwandte, die Diabetes haben. Entdeckt werden könne der Frühdiabetes relativ einfach, wenn auch der Nüchternblutzuckertest alleine viele Patienten übersehe. „Daher sollte heute zur Diagnostik auch ein sogenannter HbA1c oder ein Zuckerbelastungstest durchgeführt werden“, unterstrich Stulnig.



„Da die Zahl der an Typ-2-Diabetes-Erkrankten nach Schätzungen der Internationalen Diabetes Gesellschaft während der nächsten Jahre dramatisch ansteigen wird, sind Empfehlungen zur Vermeidung des Auftretens dieser Erkrankung besonders wichtig“, betonte auch ÖAIE-Präsident Kurt Widhalm. In dieser Hinsicht habe vor allem die Finnische Diabetes Prevention Study (DPS) gezeigt, dass bei Hoch-Risiko-Personen das Auftreten des Typ-2-Diabetes verhindert werden könne, wenn vier bis fünf der folgenden Lifestyle-

Ziele erreicht werden: „Vor allem eine Gewichtsabnahme von fünf Prozent bringt sehr viel“, erläuterte er, „aber auch eine Erhöhung der körperlichen Aktivität auf mindestens vier Stunden pro Woche.“ Als weitere Maßnahmen nannte Widhalm eine Reduktion der Fettaufnahme auf unter 30 Prozent und der gesättigten Fette auf unter zehn Prozent sowie eine Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen auf mindestens 15 Gramm pro 1000 Kalorien.

Der ÖAIE-Präsident verwies außerdem darauf, dass auch bei 10 bis 15 Prozent der Jugendlichen mit Übergewicht ein Frühdiabetes nachgewiesen werden könne. Hier bestehe besonderer Handlungsbedarf, auch weil „es höchstwahrscheinlich ist, dass der Übergang vom Prädiabetes zum manifesten Diabetes innerhalb von ein bis zwei Jahren viel schneller vor sich geht als bei Erwachsenen“.

Die Crux an der Frühdiabetes sei, erläuterte die Fachärztin für Innere Medizin, Gabriele Rosam, dass diese zunächst keine Symptome zeige. „Daher ist ein routinemäßiges Screening sehr wichtig, zumal das Risiko für Patienten, die die Kriterien einer Frühdiabetes erfüllen, innerhalb der nächsten fünf Jahre einen Typ-2-Diabetes mit den damit verbundenen Folgeerkrankungen zu entwickeln bei 25 bis 40 Prozent liegt“. Daher sollten alle Frühdiabetes-Patienten mit einem BMI von über 25 alle drei Jahre getestet werden und ab dem 45. Lebensjahr auch alle Personen mit anderen Risikofaktoren.

Die Kosten für die Behandlung von Diabetes-Patienten belaufen sich auf rund 1,9 Milliarden Euro jährlich, das ist in etwa ein Zwanzigstel aller Gesundheitsausgaben.

pak