

Medical Tribune Seite 7, 04.02.2015

Kampagne „Frühdiabetes erkennen“ startet

PRÄVENTION ■ Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin informiert dieses Jahr intensiv über den Prädiabetes.

MAG. SILVIA JIRSA

Rechtzeitig erkannt, kann ein Prädiabetes durch entsprechende Modifikation des Lebensstils noch bekämpft und der Übergang zu einem manifesten Diabetes verhindert werden. Dazu müssten sich allerdings Angehörige der Risikogruppe (siehe unten) regelmäßig ihre Blutwerte kontrollieren lassen bzw. von ihren Ärzten dazu angehalten werden.

Das ist die Botschaft, die das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) dieses Jahr in die breite Öffentlichkeit aber auch an die Ärzteschaft transportieren will. Vorgangene Woche wurde die ÖAIE-Kampagne „Frühdiabetes erkennen – Diabetes verhindern“ bei einer Pressekonferenz vorgestellt.

Zur Erinnerung: Als Prädiabetes gelten ein Nüchternblutglukosewert zwischen 100–125 mg/dl, ein HbA_{1c} von 5,7–6,4 % bzw. ein Glukosewert von 140–199 mg/dl beim Glukosetoleranztest (Zweistundenwert). Die so identifizierten Patienten – die sich in der Regel noch nicht als solche sehen – müssten nicht nur eng kontrolliert, sondern v.a. nachhaltig zur Lebensstilmodifikation motiviert werden.

70 Prozent entwickeln Diabetes

Denn, so Univ.-Prof. Dr. Thomas Stulnig von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen an der MedUni Wien und ÖAIE-Kampagnenleiter: „Pro Jahr entwickeln bis zu zehn Prozent der Personen mit Frühdiabetes einen definitiven Diabetes, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird. Langfristig sind es 70 Prozent und mehr.“ Der Prädiabetes sollte also auf keinen Fall auf die leichte Schulter genommen werden, v.a. kann es auch schon in diesem Stadium zu Schäden an Nieren und Nerven kommen.

Andererseits sind beim Prädiabetes präventive Maßnahmen noch sehr effektiv. Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident der ÖAIE, erinnert an die Ergebnisse der finnischen Diabetes-Präventionsstudie von Univ.-Prof. Dr. Jaakko Tuomilehto, der derzeit an

der Donau-Uni Krems lehrt. Demnach könne auch bei Hochrisiko-Patienten mit gestörter Glukosetoleranz das Auftreten des manifesten Diabetes verhindert werden, wenn vier bis fünf der folgenden Lifestyle-Ziele erreicht werden:

- ▶ Gewichtsverlust um zirka 5 %
- ▶ Fettaufnahme < 30 % der Gesamtenergiezufuhr
- ▶ < 10 % Verzehr an gesättigten Fetten
- ▶ Erhöhung der Zufuhr an Ballaststoffen (> 15 Gramm/1000 kcal)
- ▶ Erhöhung der körperlichen Aktivität auf mindestens vier Stunden pro Woche

Das bedeute für viele Patienten eine grundlegende Änderung ihres Lebens, so wie sie es die vergangenen 30, 40 Jahre geführt hätten, betonte Dr. Gabriele Müller-Rosam, niedergelassene

Internistin in Wien. Das bedürfe einer hohen Motivation, die nicht viele Patienten aufbringen. Ein bisschen helfen sollen dabei nun die Informationsmaterialien, die das ÖAIE an die Praxen verteilen wird und die Website www.diabetes-verhindern.at.

Bis zu 71% günstiger*



- alle in der green box
- alle zu 30 Stück
- alle immer günstig



Risikogruppe

Als Risikopersonen für einen Frühdiabetes gelten laut ÖAIE: **Übergewicht (BMI > 25) sowie zumindest ein weiterer Risikofaktor wie:**

- ▶ abdominales Fett
- ▶ wenig körperliche Bewegung (weniger als 2,5 Stunden in der Woche)
- ▶ erhöhte Blutzuckerwerte
- ▶ abnormale Blutfettwerte (auch unter Therapie)
- ▶ Bluthochdruck (auch unter Therapie)
- ▶ familiäre Anamnese für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Gestationsdiabetes bzw. Geburtsgewicht des Kindes über 4,5 kg
- ▶ Familienanamnese für Diabetes
- ▶ CAVE: Das Alter spielt bei der Risikoeinschätzung keine Rolle!



Echt Österreichisch
Echt Genericon

*Cipralex® 10 mg Filmtabletten (28) versus Escitalopram Genericon 10 mg Filmtabletten (30), Stand Warenverzeichnis Februar 2015, KKP umgerechnet auf 30 Stück Packungen, Symbolpackungen, © contrastwerkstatt - Fotolia.com, © Gabriel Buj - Fotolia.com, © pressmaster - Fotolia.com, © Robert Knechtke - Fotolia.com, © dale - Fotolia.com, 2015_01_Escitalopram_1_M7_02