

**Derstandard.at, 6. Februar 2015, 15:07**

## **Diabetes: 60 Prozent aller Fälle durch Früherkennung vermeidbar**

---

### **Bis zu 700.000 Österreicher leiden unter Diabetes - das ÖAIE plädiert für routinemäßige Bluttests zur Früherkennung**

Die Zahl der an Diabetes Erkrankten ist in Österreich sehr hoch und verursacht massive Kosten für unser Gesundheitssystem. Diabetes kann jedoch verhindert werden, wenn Frühdiabetes rechtzeitig erkannt wird. Die neue Kampagne "Frühdiabetes erkennen - Diabetes verhindern" des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) hat das Ziel, Risikopersonen auf Frühdiabetes aufmerksam zu machen und Ärzte zur routinemäßigen Durchführung von Tests auf Frühdiabetes zu animieren. Darüber hinaus zeigt sie auf, welche konkreten Maßnahmen jeder einzelne zur Senkung seines Diabetes-Risikos vornehmen kann.

#### **Jeder 13. betroffen**

Aktuell leiden in Österreich zwischen 600.000 und 700.000 Menschen unter einem Diabetes mellitus, nur etwa zwei Drittel wissen von der Erkrankung. Bei etwa 20 Prozent der Diabetes-Patienten bestehen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose Spätkomplikationen an Nieren, Augen und Nerven.

"Die Volkskrankheit Diabetes kommt unserem Gesundheitssystem teuer zu stehen", sagt . Gottfried Haber, Gesundheitsökonom von der Donauuniversität Krems. "Durch Spitalsaufenthalte und Medikamente verursachen Diabetes-Patienten etwa drei Mal so hohe Kosten wie Nicht-Diabetiker. Daher ist es dringend notwendig, verstärkt Präventionsmaßnahmen zu setzen und zu verhindern, dass die Zahl der Diabetes-Erkrankungen weiter steigt", so der Experte.

#### **Risikofaktor Frühdiabetes**

Frühdiabetes (med. Prädiabetes) ist eine Vorform des Diabetes mellitus, bei der die Blutzuckerwerte bereits über der Norm liegen. Patienten mit Frühdiabetes sind Hochrisikopatienten für Diabetes, sagt Thomas Stulnig von der MedUni Wien: "Jedes 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."

Entdeckt werden kann Frühdiabetes sehr einfach mittels Bluttests mit Fingerstich durch Hausärzte und Internisten sowie durch Zuckerbelastungstests im Labor. Gabriele Müller-Rosam, niedergelassene Internistin aus Wien, fordert daher regelmäßige Screenings der Risikogruppen: "Übergewichtige Personen sollen alle drei Jahre getestet werden, ab dem 45. Lebensjahr auch alle Personen mit anderen Risikofaktoren."

Dazu zählen Menschen mit positiver Familienanamnese, erhöhten Blutdruckwerte, körperlicher Inaktivität oder der der Lipidstoffwechselstörung Dyslipidämie. Gerade diese

Personen suchen wegen anderer Beschwerden ohnehin häufig Ordinationen auf - "hier liegt es also in der Verantwortung der niedergelassenen Ärzte, diese routinemäßig auch auf Frühdiabetes und Diabetes zu testen.", sagt Müller-Rosam.

### **Präventive Maßnahmen**

Mit präventiven Maßnahmen wie der Änderung des Lebensstils hinsichtlich Ernährung und Bewegung können rund 60 Prozent aller Diabetes-Fälle verhindert werden. Voraussetzung dafür ist allerdings das rechtzeitige Erkennen des Frühdiabetes: Während dieser komplett rückgängig gemacht werden kann, sind Lebensstilmaßnahmen bei Patienten mit manifestem Diabetes deutlich weniger wirksam.

Die aktuelle ÖIAE-Kampagne hat das Ziel, Risikopersonen auf Frühdiabetes aufmerksam zu machen und Ärzte zur routinemäßigen Durchführung von Tests auf Frühdiabetes zu animieren. Darüber hinaus zeigt sie auf, welche konkreten Maßnahmen jeder Einzelne zur Senkung seines Diabetes-Risikos vornehmen kann.

Auf der dazugehörigen [Website](#) finden sich Informationen zu den Diabetes-Risikofaktoren und zum korrekten Einordnen von Blutwerten. Über den validierten Findrisk-Test kann jeder Interessierte sein persönliches Risiko berechnen, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Die Website bietet außerdem Leitfäden für vernünftige Ernährung und Bewegung. Überblicksmäßig sind diese Informationen auch auf Plakaten und Info-Karten, die österreichweit bei Hausärzten und Internisten hängen bzw. aufliegen.

### **Viele Jugendliche betroffen**

Erschreckend ist, dass bereits bei zehn bis 15 Prozent der übergewichtigen Jugendlichen Frühdiabetes nachgewiesen werden kann. "Es ist höchstwahrscheinlich, dass der Übergang vom Frühdiabetes zu einem manifesten Diabetes bei Kindern und Jugendlichen innerhalb von ein bis zwei Jahren viel schneller vor sich geht als bei Erwachsenen", sagt ÖIAE-Präsident Kurt Widhalm.

"Wer allerdings von diesen Jugendlichen mit Frühdiabetes tatsächlich einen Diabetes entwickeln wird, wissen wir heute noch nicht, daran wird gerade im Rahmen eines internationalen EU-Projekts in Salzburg geforscht, so Widhalm.

Wirksame präventive Maßnahmen bei Kindern und Jugendlichen gegen die Entwicklung von Übergewicht und Bewegungsmangel werden vom ÖAIE gerade im Rahmen des Präventionsprojekts "EDDY" an Wiener Schulen erforscht. Ein weiteres langfristiges Projekt mit einem hochrangigen Konsortium ist in konkreter Planung. (red, derStandard.at, 6.2.2015)

Quelle: <http://derstandard.at/2000011380256/Diabetes-60-Prozent-aller-Faelle-durch-Frueherkennung-vermeidbar>