

## Furche Seite 22, 06.02.2015

DIABETES-FRÜHERKENNUNG

### Breiter Spielraum für die Prävention

**B**üroarbeit bedeutet meist langes Sitzen. „Mehr als die Hälfte des Tages wird sitzend verbracht, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zuhause vor dem Fernsehapparat oder vor dem Computer“, sagt der kanadische Kardiologe David Alter. Er war der Leiter einer Studie, die den Zusammenhang von sitzendem Lebensstil, sportlicher Aktivität und dem Gesundheitsrisiko untersucht hat.

Die Ergebnisse, soeben in der Fachzeitschrift *Annals of Internal Medicine* erschienen, sind überraschend: Regelmäßige Bewegung könnte demnach nicht ausreichend sein, um die negativen Effekte des langen Sitzens auszugleichen – es sollte auch die Zeit im Sitzen reduziert werden. Bezogen auf einen 12-Stunden-Tag wäre eine Reduktion der Sitzphasen um zwei bis drei Stunden anzustreben, so die Schlussfolgerung der Autoren, die nahe legen, immer wie-

der auch Tätigkeiten im Stehen oder Gehen durchzuführen. Das weniger überraschende Ergebnis ihrer Studie: Personen mit dem am stärksten ausgeprägten sitzenden Lebensstil hatten auch das größte Risiko, an Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und manchen Krebsarten zu erkranken. „Wir brauchen offensichtlich beide Faktoren: sowohl regelmäßige körperliche Bewegung als auch eine Reduktion der Sitzphasen“, resümierte David Alter.

#### Verspätete Diagnose

Dass die Entwicklung von Typ-2-Diabetes zu 60 Prozent verhinderbar ist, markiert den Ausgangspunkt für eine neue österreichische Aufklärungskampagne, die kürzlich vom Akademischen Institut für Ernährungsmedizin ins Leben gerufen wurde. Jedes Jahr entwickeln bis zu zehn Prozent

der Personen mit Frühdiabetes einen definitiven Diabetes, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird“, betont der Diabetes-Spezialist Thomas Stulnig vom Wiener AKH. Da sich der Typ-2-Diabetes meist langsam entwickelt, gibt es breiten Spielraum für Prävention. Voraussetzung dafür ist einerseits die Früherkennung der ersten Krankheitszeichen: Dazu zählen etwa zunehmendes Bauchfett, erhöhte Blutzuckerwerte, abnorme Blutfettwerte und Bluthochdruck. Andererseits bedarf es einer intensiven Lebensstiländerung, um ein Abgleiten in den Diabetes zu vermeiden. Neben regelmäßiger Bewegung – empfohlen werden mindestens vier Stunden pro Woche – ist vor allem die Umstellung der Ernährung wesentlich: Das bedeutet eine Senkung des Fettanteils auf insgesamt weniger als 30 Prozent, verringerte Aufnahme gesättigter Fettsäuren und vermehrte Zufuhr von Ballaststoffen. „Acht



#### Lebensstil

Neben regelmäßiger Bewegung geht es auch um verringerte Sitzphasen und Ernährungsumstellung.

Prozent der österreichischen Bevölkerung leiden an Diabetes, aber nur zwei Drittel wissen darüber Bescheid“, so Stulnig. „Das verursacht enorme Kosten für das Gesundheitswesen, denn 20 Prozent der Diabetes-Patienten haben zum Zeitpunkt der Diagnose schon Spätschäden.“ Weltweit ist der Diabetes-Typ-2 im raschen Vormarsch: Zwischen 1980 und 2008 hat sich die Zahl der Betroffenen von 153 Millionen auf 347 Millionen mehr als verdoppelt.