

Noen, 07.02.2015

Frühdiabetes rechtzeitig erkennen

Gemüse ist ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung, die es braucht, um Diabetes zu vermeiden. Foto: Symbol Stiplovsek
Gemüse ist ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung, die es braucht, um Diabetes zu vermeiden. Foto: Symbol Stiplovsek

Bundesweite Informationskampagne „Frühdiabetes erkennen – Diabetes verhindern“.

Wien. Die Zahl der Diabetiker ist in Österreich sehr hoch und verursacht massive Kosten für das Gesundheitssystem. Diabetes kann jedoch verhindert werden, wenn Frühdiabetes rechtzeitig erkannt wird. Die Kampagne „Frühdiabetes erkennen – Diabetes verhindern“ des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) verfolgt 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 setzen kann.

Teure Erkrankung

Aktuell leiden in Österreich zwischen 600.000 und 700.000 Menschen an Diabetes mellitus, nur etwa zwei Drittel wissen von der Erkrankung. Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen bestehen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose gefürchtete Spätkomplikationen an Nieren, Augen und Nerven. „Diabetes kommt unserem Gesundheitssystem teuer zu stehen“, warnt Gottfried Haber, Gesundheitsökonom der Donauuniversität Krems. „Durch Spitalsaufenthalte und Medikamente verursachen Diabetes-Patienten drei Mal so hohe Kosten wie Nicht-Diabetiker. Daher ist es notwendig, Präventionsmaßnahmen zu setzen und zu verhindern, dass die Zahl der Diabetes-Erkrankungen weiter steigt.“ Bis zu 60 Prozent aller Diabetes-Fälle wären durch rechtzeitiges Erkennen von Frühdiabetes vermeidbar.

Frühdiabetes ist eine Vorform des Diabetes mellitus, bei der die Blutzuckerwerte bereits über der Norm liegen. „Patienten mit Frühdiabetes sind Hochrisikopatienten für Diabetes“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Thomas Stulnig von der Medizinischen Universität Wien: „Jedes Jahr entwickeln bis zu 10 Prozent der Personen mit Frühdiabetes einen definitiven Diabetes, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird. Langfristig sind es 70 Prozent und mehr.“

Entdeckt werden kann Frühdiabetes per 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 wie positive Familienanamnese, erhöhte Blutdruckwerte, Dyslipidämie oder körperliche Inaktivität. Gerade diese Personen suchen wegen anderer Beschwerden ohnehin häufig Ordinationen auf.“

Präventive Maßnahmen

Mit präventiven Maßnahmen wie einer Änderung des Lebensstils hinsichtlich Ernährung und Bewegung können etwa 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. Auf der Kampagnen-Website www.diabetes-verhindern.at finden sich Informationen zu den Diabetes-Risikofaktoren und zum korrekten Einordnen von Blutwerten. Über den sogenannten validierten Findrisk-Test kann jeder Interessierte sein persönliches Risiko berechnen, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken. Die Webseite bietet außerdem Leitfäden für eine vernünftige Ernährung und Bewegung. Diese Informationen sind auch als Plakate und Info-Karten bei niedergelassenen Hausärzten und Internisten verfügbar.

Schon Jugendliche betroffen

Erschreckend ist, dass sogar schon bei 10 bis 15 Prozent der übergewichtigen Jugendlichen ein Frühdiabetes nachgewiesen werden kann. „Höchstwahrscheinlich verläuft der Übergang vom Frühdiabetes zu einem manifesten Diabetes bei Kindern und Jugendlichen auch noch viel schneller als bei Erwachsenen“, warnt Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. „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“, sagte Widhalm.

Quelle: NOEN