

- Anzeige -



Krankheiten

Krebs

Neurologie

Allergien

Atemwege

Hauterkrankungen

Ratgeber

Forum

Sie sind hier: [Startseite](#) - [Krankheiten](#) - [Stoffwechselerkrankungen](#) - [Diabetes mellitus](#) - [Entstehung](#) - [Diabetes Typ 2 kann in der Familie liegen](#)**Entstehung**

Diagnose

Therapie

Fuß & Haut

Augen

Zahngesundheit

Prävention

News

Ich habe Diabetes

Ernährung

Selbsthilfe

Recht und Sozialpolitik

Wellness

Bücher

Links

Blutzuckerselbstkontrolle

BMI berechnen

Welt-Diabetes-Tag

Diabetes Typ 2 kann in der Familie liegen

Wer an Diabetes Typ 2 erkrankt ist, sollte seine Familienmitglieder für das Thema Frühdiabetes sensibilisieren. „Prädiabetes“ als Vorform des Diabetes mellitus beschäftigt auch das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE). Durch Früherkennung könnten demnach 60 % der Diabeteserkrankungen vermieden werden.

Diabetes verursacht nicht nur enorme Kosten für das Gesundheitswesen, bei 20 % der Diabetesprieten bestehen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose Spätfolgen an Nieren, Augen und Nerven, so das ÖAIE. Auch bei diesem Thema gilt: Vorsorgen ist besser als heilen – zumal Diabetes nach wie vor als unheilbar gilt.

Bluttest bringt Sicherheit

Mithilfe von Bluttests beim Arzt, bei denen der Blutzucker sowie dessen Langzeitwert (HbA1c) festgestellt wird, kann Frühdiabetes i. d. R. rasch erkannt werden. Bei manchen Patienten zeigt sich der Frühdiabetes nur durch einen Zuckerbelastungstest (oralen Glukosetoleranztest). Dabei wird zunächst der Nüchternblutzucker bestimmt, danach nimmt der Patient eine Glukose enthaltende Lösung zu sich, woraufhin ein bis zwei Stunden nach der Einnahme eine weitere Blutzuckermessung erfolgt. Besonders gefährdet sind Übergewichtige, die zudem Typ-2-Diabetiker oder auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie haben. Auch eine Fettsammlung am Bauch, weniger als zweieinhalb Stunden Bewegung in der Woche, erhöhte Blutzucker- oder Blutfettwerte sowie Bluthochdruck stellen ein Risiko dar. Bei Frauen zudem Schwangerschaftsdiabetes bzw. ein Kind mit mehr als 4,5 Kilogramm Geburtsgewicht.

Wer laut Test an Frühdiabetes leidet, kann sich mit einer Umstellung des Lebensstils – gesunde Ernährung sowie regelmäßige, ausreichende körperliche Betätigung – vor Diabetes schützen und dieser Krankheit oft sehr wirksam vorbeugen. Laut ÖAIE zeigen Studien, dass fast zwei Drittel aller Diabeteserkrankungen mit rechtzeitigen vorbeugenden Maßnahmen verhindert werden könnten. Mit einem gesunden Lebensstil können auch einige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bauchumfang, abnormale Blutfettwerte (Cholesterin) sowie Bluthochdruck (Hypertonie) minimiert werden. Übrigens: Gesunde Personen mit Risiko sollten den Test alle drei Jahre wiederholen.

Ernährungsempfehlungen des ÖAIE

- Kalorienzufuhr reduzieren, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen
- Vollkornprodukte, Obst und Gemüse bevorzugen
- gesunde eiweißhaltige Lebensmittel zu sich nehmen (Fisch, weißes Fleisch, Hülsenfrüchte, fettreduzierte Milchprodukte, Eiklar)
- hochwertige Öle verwenden (Raps- und Olivenöl, Nüsse)
- Alkohol nur in Maßen genießen
- Zucker, Softdrinks, Fruchtsäfte, Weißmehlprodukte, geschälten Reis etc. meiden
- verstecktes oder minderwertiges Fett meiden (Wurstwaren, Mehlspeisen, Frittiertes, Speisen mit sichtbaren Fetträndern)

Bewegungsempfehlungen des ÖAIE

- Bewegung bewusst in den Alltag integrieren (Stiege statt Lift, Fahrrad statt Auto, Spaziergang statt Straßenbahn)
- Ausdauertraining mit 60 bis 70 % der maximalen Herzleistung für zweieinhalb Stunden pro Woche: Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Tanzen
- intensives Training mit über 70 % der maximalen Herzleistung (vorher sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen)
- Krafttraining (unter professioneller Anleitung)

Quelle: Befund Diabetes Österreich 1/2015

02.07.15

<< [vorheriger Artikel](#)[Entstehung](#)[nächster Artikel](#) >>**Kliniken in Ihrer Nähe****weitere Artikel**

- [Statine erhöhen das Risiko für Diabetes](#)
- [Liegt denn alles in den Genen?](#)
- [Enzym erhöht Risiko für Diabetes Typ 2 und Fettleber](#)
- [Diabetes durch Süßstoff?](#)

**Curado-Übersicht:
Stoffwechselerkrankungen**

- [Adipositas](#)
- [Diabetes mellitus](#)
- [Hyperlipidämie](#)
- [Metabolisches Syndrom](#)
- [Stoffwechselerkrankungen](#)
- [Wechseljahre](#)
- [Morbus Basedow](#)
- [Schilddrüsenunterfunktion](#)
- [Hashimoto-Thyreoiditis](#)
- [Schilddrüsenüberfunktion](#)
- [Lipödem](#)

- Anzeige -

SACHVERWANDTE THEMEN

- **Diabetes (2076 sachverwandte Artikel)**
- **Entstehung (103 sachverwandte Artikel)**
- **Familie (28 sachverwandte Artikel)**
- **Prädiabetes (1 sachverwandte Artikel)**
- **Bewegung (87 sachverwandte Artikel)**
- **Ernährung (262 sachverwandte Artikel)**
- **Bluttest (3 sachverwandte Artikel)**
- **Diagnose (94 sachverwandte Artikel)**
- **Themenübersicht**

Newsletter An-/Abmeldung

Sicherheitscode

SNEF
