

**GESUND**



Fotos: Fotolia, Riedl-Hoffmann



# DIABETES – SIND SIE GEFÄHRDET?

**Achten Sie vermehrt auf jene Körperwerte, die anzeigen, ob ein Risiko für Zuckerkrankheit vorliegt**

Von Dr. Eva Greil-Schähs

„Diabetes ist keine freundliche Krankheit“, brachte es OA Dr. Helmut Brath, Leiter der Diabetesambulanz des Gesundheitszentrum Wien-Süd und Erster Sekretär der Österreichischen Diabetes Gesellschaft vor kurzem bei einer Pressekonferenz in Wien auf den Punkt. **Tatsächlich** endet sie oft tödlich, da sie die Lebenserwartung ihrer Betroffenen deutlich im Vergleich zu Gesunden reduziert. „50 Prozent der Patienten haben bei Diagnosestellung schon Komplikationen an Herz, Niere, Leber oder Auge“, so Dr. Brath weiter. **Umso wichtiger** ist es des-

halb, bereits früh auf Warnzeichen zu achten.

Laut dem Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE, [www.oeaie.org](http://www.oeaie.org)) sollten Sie sich auf Frühdiabetes testen lassen, wenn Sie übergewichtig sind (Body-Mass-Index über 25) und zumindest einen weiteren Punkt der folgenden Liste mit „Ja“ beantworten:

- Fettbetonter Bauch
- weniger als 2½ Stunden Bewegung pro Woche
- erhöhte Blutzuckerwerte (siehe Kasten)
- abnormale Blutfettwerte
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Ihnen oder in Ihrer Familie
- früherer Schwangerschaftsdiabetes oder Geburt eines Kindes mit über 4,5 kg Gewicht
- Verwandte, die unter Diabetes leiden



## Bluttests zur Früherkennung

**Frühdiabetes** kann man schnell und einfach mit einem Bluttest erkennen. Im Labor oder beim Hausarzt werden Blutzucker und Langzeitblutzucker (= HbA1c) bestimmt. Die ausführlichste Methode ist ein Zuckerbelastungstest im Labor.

**Der Blutzucker** sollte nüchtern unter 99 mg/dl liegen, 100-125 mg/dl wäre schon als Frühdiabetes einzustufen. Über 126 mg/dl spricht man von Zuckerkrankheit.

**Der Langzeitblutzuckerwert** HbA1c liegt bei Gesunden unter 5,6 Prozent, beginnende Zuckerkrankheit zeigt sich zwischen 5,7-6,4. Über 6,5 ist krankhaft.

**Zwei Stunden** nach dem Zuckerbelastungstest sollte der Wert unter 139 liegen. 140-199 bezeichnet man als Frühdiabetes. Bei über 200 muss man annehmen, dass bereits Zuckerkrankheit vorliegt.