

### **Diabetes, eine Volkskrankheit?**

Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) nimmt weltweit zu, in Österreich sind ungefähr sechs Prozent der Erwachsenen davon betroffen. Der Großteil ist dem Typ 2 Diabetes zuzuordnen, bei dem es zum Blutzuckeranstieg vorwiegend durch Insulinresistenz, das heißt ungenügendes Ansprechen des Körpers auf das zuckersenkende Hormon Insulin kommt. Im weiteren Verlauf der Erkrankung nimmt zusätzlich die Produktion des Insulins in der Bauchspeicheldrüse ab. Der erhöhte Blutzucker führt bei ungenügender Behandlung zu Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven. Häufig sind zusätzliche ungünstige Faktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Übergewicht vorhanden, wodurch das Risiko für Gefäßkrankheiten (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall) stark ansteigt.

### **An welchen Symptomen ist Diabetes erkennbar, wann liegt ein hohes Risiko für Diabetes vor?**

Übermäßiger Durst, viel Harnlassen, Gewichtsabnahme, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Sehstörungen oder Infektneigung sind typische Symptome wenn der Blutzucker steigt.

Das Risiko für die Erkrankung ist besonders bei Übergewicht, wenig körperlicher Bewegung, zucker- und fettreicher Ernährung, bei bekanntem Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten, Diabetes bei erstgradig Verwandten, nach einem Schwangerschaftsdiabetes, bei Depression, deutlich erhöht. Insbesondere diese Personen sollen eine Untersuchung auf Zuckerkrankheit bei ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt durchführen lassen.

### **Wie kann jeder von uns der Diabetesentstehung vorbeugen?**

- Regelmäßige körperliche Bewegung (5x/Woche für 30 Minuten Ausdauertraining wie schnelles Gehen, Wandern, Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen; zusätzlich Kraft- oder Kraftausdauertraining)
- körperliche Bewegung im Alltag (zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit, Treppensteigen anstatt Lift, ...)
- Abwechslungsreiche Ernährung in Form einer mediterranen Kost mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und dunklem Brot; dafür mit wenig rotem Fleisch, hellem Brot, Mehlspeisen, Süßigkeiten, Alkohol. Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken!
- Reduktion von Übergewicht, Rauchen, Stress,
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Diabetes und zusätzlichen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

von Prim.Univ.-Doz.Dr.Raimund Weitgasser, Vorstand Abteilung für Innere Medizin, Diakonissen-Krankenhaus Salzburg