

Diabetes und seine möglichen Folgen – Wissen schützt

Mehr als 800.000 Menschen in Österreich leiden an Diabetes, 90% davon am sogenannten Typ 2 Diabetes, häufig fälschlicherweise als „Alterszucker“ bezeichnet, weitere 350.000 an Prädiabetes, einer Vorstufe des Typ 2 Diabetes. Typ 1 Diabetes macht etwa 5% aller Diabeteserkrankungen aus und tritt meist im Kindes- oder Jugendalter auf. Während es beim Typ 1 Diabetes aufgrund einer Störung des Immunsystems zu einer Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse und einem Ausfall der Insulinproduktion kommt, liegt bei Typ 2 Diabetes vor allem eine verminderte Insulinwirkung vor. Weitere Diabetesarten umfassen den Schwangerschaftsdiabetes, Medikamenten-assoziierte Formen, Diabetes im Rahmen von Bauchspeichelerkrankungen oder seltene teils angeborene Typen.

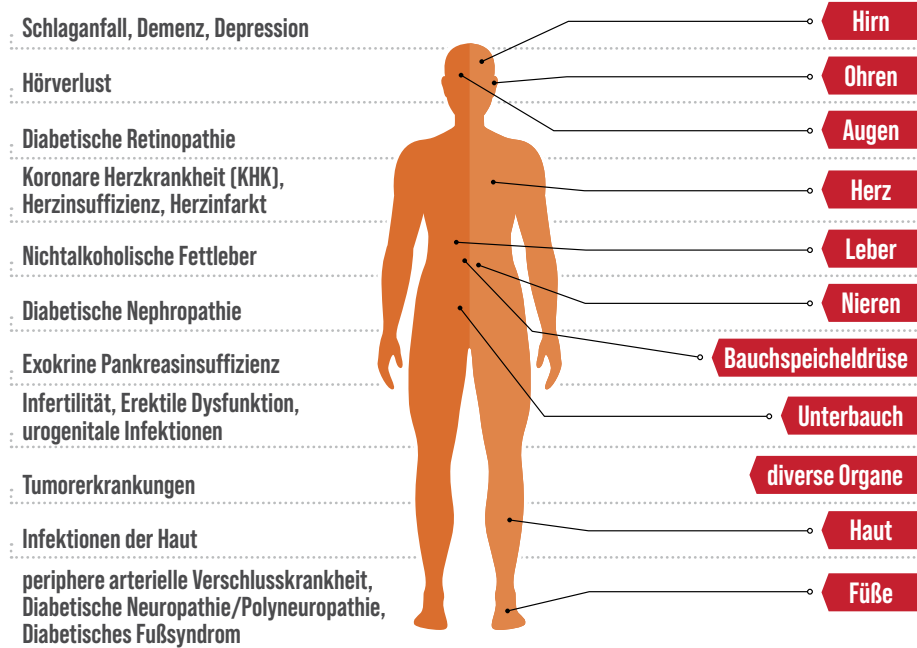
Jeder 10. Mensch in Österreich ist von Diabetes betroffen



Diabetes mellitus Typ 2 kann Schäden an verschiedensten Stellen im Körper verursachen.

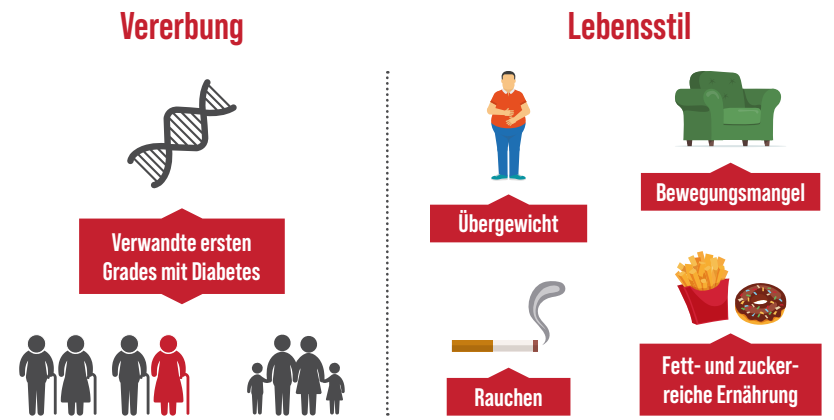
Herz-Kreislauf Erkrankungen zählen ebenso wie Nerven-, Nieren- oder Augenschädigungen oder Lebererkrankungen dazu

Diabetes assoziierte Erkrankungen



In Österreich stellt eine Diabeteserkrankung die häufigste Ursache für die Notwendigkeit einer Nierenersatztherapie dar, führt bei 200 Menschen jährlich in Österreich zur Erblindung und ist die häufigste Ursache für nicht-unfallbedingte Beinamputationen. Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen einer Diabeteserkrankung. Durch frühzeitige und effektive Therapie kann das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich gesenkt werden. Menschen mit Diabetes sind auch besonders gefährdet für schwere Covid-19 Krankheitsverläufe, eine Impfung wird – genauso wie die Grippeimpfung – daher dringlich empfohlen.

Neben einer stark ausgeprägten erblichen Veranlagung können auch Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Übergewicht oder Nikotinkonsum das Erkrankungsrisiko für Typ 2 Diabetes deutlich erhöhen. Daneben gibt es Krankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Schwangerschaftsdiabetes, Prädiabetes oder Fettleber, die mit einem deutlich erhöhten Erkrankungsrisiko einhergehen.



Wie hoch ist mein Typ 2 Diabetes Risiko?

- Sind Sie älter als 45?
- Leiden Ihre Eltern, ein Elternteil oder eines Ihrer Geschwister an Diabetes?
- Sind Sie übergewichtig?
- Rauchen Sie?
- Machen Sie weniger als 3 Stunden pro Woche Bewegung?
- Ernähren Sie sich fett- und zuckerreich?
- Leiden Sie an einer Fettlebererkrankung?
- Haben/hatten Sie Schwangerschaftsdiabetes?
- Leiden Sie an Bluthochdruck?
- Wurde eine Fettstoffwechselstörung bei Ihnen diagnostiziert (niedriges HDL-Cholesterin)?
- Wurde bei Ihnen ein Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) diagnostiziert?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, ist ihr Diabetesrisiko erhöht und Sie sollten mit ihrer behandelnden Ärzt*in darüber sprechen.

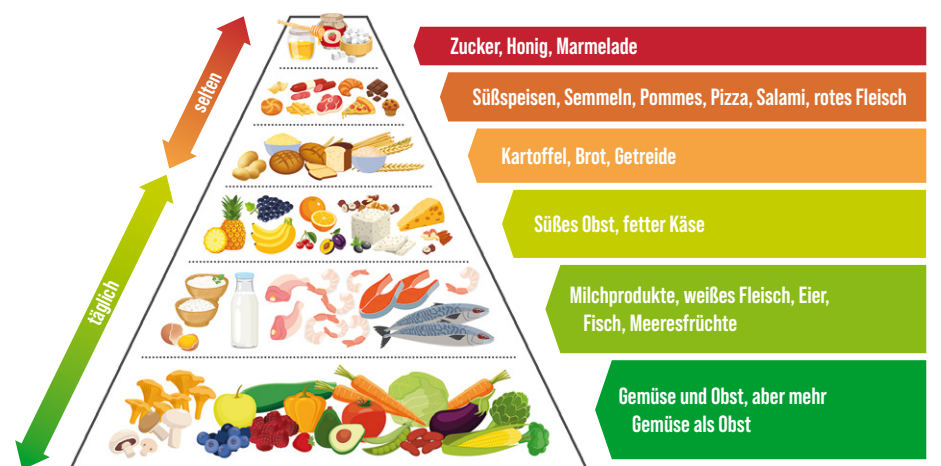
Wie kann ich mein Typ 2 Diabetes Risiko vermindern?

Bewegen Sie sich regelmäßig! (Ziel: mindestens 150 Minuten pro Woche) Es muss kein Spitzensport sein, jeder Schritt zählt. Integrieren Sie Bewegung in den Alltag, z.B. Treppensteigen statt Liftfahren, Radfahren oder Gehen statt Auto und Bus. Steigen Sie zum Beispiel eine Haltestelle früher aus und legen Sie den restlichen Weg zu Fuß zurück.

Rauchen Sie nicht! Da das Rauchen Stoffwechselprozesse stört und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht, sollte es vermieden werden.

Reduzieren Sie gegebenenfalls Ihr Übergewicht! Radikaldiäten haben langfristig meist keinen Erfolg. Halten Sie sich an mediterrane Ernährung und reduzieren Sie die Energiezufuhr um etwa 500 kcal pro Tag in Kombination mit ausreichender körperlicher Bewegung.

Ernähren Sie sich gesund! Die gesündeste Ernährung ist eine mediterrane Kost. Vermeiden Sie Fertigprodukte, verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke und reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch und tierischen Fetten. Verwenden Sie Olivenöl, achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, Hülsenfrüchten und Nüssen. Essen Sie regelmäßig Fisch, frisches Gemüse und Obst. Vermeiden Sie kalorienreiche Süßspeisen. (vorbehaltlich allfälliger Unverträglichkeiten, Allergien und anderer Erkrankungen)



ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft helfen, heilen, forschen

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) sieht es als wissenschaftliche Fachgesellschaft als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern.

Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein, fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus und unterstützt Forschung und Weiterbildung. Um die Diabetesversorgung in Österreich weiter zu verbessern, zählen zu den zentralen gesundheitspolitischen Forderungen der ÖDG die Einführung eines nationalen Diabetesregisters zur Ressourcenplanung sowie eines elektronischen Diabetespasses zur Optimierung der fachübergreifenden Behandlung von Menschen mit Diabetes. Ebenso stellt der Ausbau und die Erneuerung des Disease Management Programmes, welches die Versorgung im niedergelassenen Bereich optimiert, ein wesentliches Anliegen der ÖDG dar.

WISSEN SCHÜTZT!

Weil Wissen um die Erkrankung der erste Schritt ist, sich selbst zu schützen, präsentiert die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) einige kurze Video-Clips, in denen unter anderem Risikofaktoren, Diagnose und Behandlung des Diabetes erklärt werden. Informieren Sie sich unter www.oedg.at und facediabetes.at

