

Informationsbogen Prädiabetes

Was ist Prädiabetes?

Prädiabetes ist eine Vorstufe des Typ 2 Diabetes, der häufig auch fälschlicherweise als Alterszucker bezeichnet wird.

Warum ist Prädiabetes gefährlich?

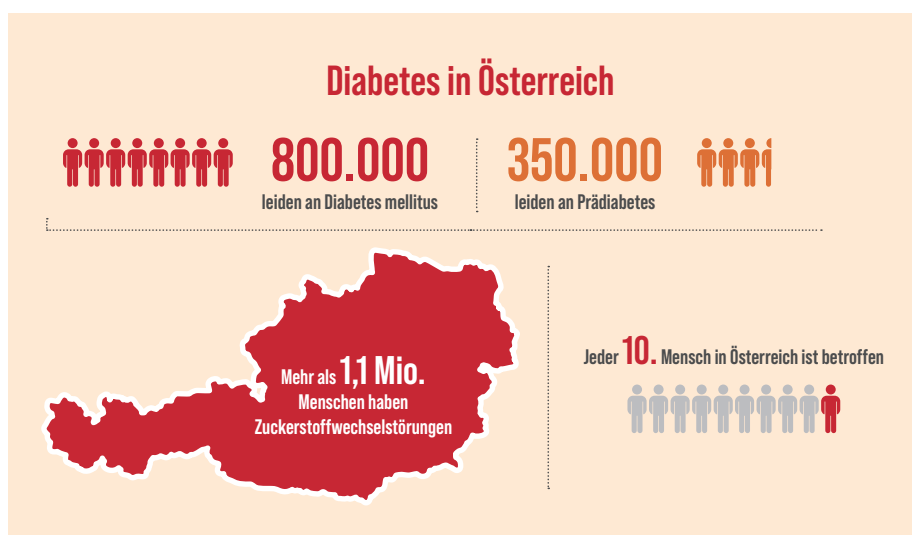
Das Risiko innerhalb der nächsten Jahre an einem Typ 2 Diabetes zu erkranken ist sehr hoch (bis zu 10% der Personen mit Prädiabetes entwickeln einen Diabetes mellitus Typ 2 pro Jahr). Außerdem liegen häufig auch noch andere Erkrankungen vor, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Dazu zählen erhöhter Blutdruck, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Insgesamt ist das Risiko für Gefäß-, Nerven- und Augenerkrankungen bereits bei Prädiabetes im Vergleich zu Zuckerstoffwechselgesunden erhöht.

Wie wird Prädiabetes diagnostiziert?

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- 1.) Anhand des Nüchternblutzuckerwertes, der mehrfach zwischen 100 und 126 mg/dl liegt
- 2.) Anhand des HbA1c-Wertes (5.7-6.4% bzw. 39-46 mmol/mol)
- 3.) Mittels eines Zuckerbelastungstests bei dem 75g Traubenzucker in Wasser aufgelöst getrunken werden und der Blutzucker 2 Stunden danach bestimmt wird (2h-Wert ≥ 140 mg/dl und < 200 mg/dl)

Besprechen Sie mit ihrer behandelnden Ärzt*in welcher der oben genannten Werte erhöht ist und ob weitere Laborbestimmungen notwendig sind.



Worauf muss ich achten?

- Gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen, bei denen unter anderem Ihr HbA1c Wert (Langzeit-zuckerwert), die Blutfette und Ihr Blutdruck kontrolliert werden:
- **Zielwerte:** HbA1c Normalwert: $< 5,7\%$ (39 mmol/mol), ab 6,5 % (48 mmol/mol) liegt ein Diabetes mellitus vor
- **LDL-Cholesterinwert:** für viele Patient*innen mit Prädiabetes liegt der LDL-Cholesterin-Zielwert < 100 mg/dl - der Zielwert ist abhängig von anderen Erkrankungen und Risikofaktoren und sollte individuell mit Ihrer behandelnden Ärzt*in besprochen und festgelegt werden
- **Blutdruckzielwert:** für die meisten Patient*innen mit Prädiabetes liegt dieser $< 130/80$ mm Hg, kann aber bei Vorliegen von Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder höherem Lebensalter davon abweichen
- Befolgen Sie die allgemeinen Impfeempfehlungen (insbesondere Covid-19, Influenza)

Was kann ich gegen Prädiabetes tun?

Das Ziel ist es, das Fortschreiten zu einem Diabetes mellitus Typ 2 zu vermeiden und auch die Gefäße zu schützen.

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)

Mediterrane Kost



Kann ich nicht einfach Medikamente nehmen und so leben wie bisher?

➤ **Nein**, Lebensstilmaßnahmen sind die Basis aller Therapien zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zur Senkung des Diabetesrisikos. Für die Blutzuckerkontrolle sind beim Prädiabetes meistens noch keine Medikamente notwendig.

Weitere Informationen zu Prädiabetes und Diabetes finden Sie unter

www.oedg.at