INFOBLATT

Basisinformationen zu Diabetes

Mehr als 800.000 Menschen in Österreich leiden an Diabetes, 90 Prozent davon an Diabetes mellitus Typ 2, häufig fälschlicherweise als „Alterszucker" bezeichnet, weitere 350.000 an Prädiabetes, einer Vorstufe des Typ 2 Diabetes. Typ 1 Diabetes macht etwa 5 Prozent 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 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen oder seltene teils angeborene Typen.

Diabetes assoziierte Erkrankungen
Diabetes mellitus Typ 2 kann Schäden am ganzen Körper verursachen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen ebenso dazu wie Nerven-, Nieren- oder Augenschädigungen oder Lebererkrankungen. 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.

Ursachen für Typ 2 Diabetes: Vererbung und Lebensstil
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.

Prädiabetes ist bereits gefährlich
Das Risiko innerhalb der nächsten Jahre an einem Typ 2 Diabetes zu erkranken ist bei Prädiabetes 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.

Lebensstilmaßnahmen sind die Basis um Risiken zu Senken
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, aber durch folgende Lebensstilmaßnahmen kann das Typ 2 Diabetes Risiko vermindert werden:

- Durch **regelmäßige Bewegung**: Das Ziel sollte mindestens 150 Minuten pro Woche sein. 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.

- Durch **Nicht-Rauchen**: Da das Rauchen Stoffwechselprozesse stört und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht, sollte es vermieden werden.
- Durch **Reduktion von Übergewicht**: Radikaldiäten haben langfristig meist keinen Erfolg. Halten Sie sich an gesunde Ernährung und reduzieren Sie die Energiezufuhr um etwa 500 kcal pro Tag in Kombination mit ausreichender körperlicher Bewegung.
- Durch **gesunde Ernährung**: 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.

Über den Weltdiabetestag
Der Weltdiabetestag wird jedes Jahr am 14. November, dem Geburtstag des Insulin-Pioniers Frederick Banting, begangen. Banting konnte 1921 erstmals mit seinem Kollegen Charles Best Insulin aus der Bauchspeicheldrüse eines Hundes extrahieren und bei einem anderen Hund mit Diabetes dessen blutzuckersenkenden Effekt nachweisen. Er erhielt dafür noch im selben Jahr den Nobelpreis für Medizin. In Gedenken an seine Leistung wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der WHO der World Diabetes Day als Reaktion auf die wachsende weltweite Diabetesepidemie ins Leben gerufen. Seit 2007 ist der Weltdiabetestag als Folge der UN-Resolution 61/225 zu Diabetes offizieller United Nations Day. In den letzten Jahren hat sich der Weltdiabetestag zu einem jährlich wachsenden Event entwickelt, der weltweit Millionen Menschen in über 160 Ländern in ihrem Bemühen, Aufmerksamkeit und Bewusstsein für die Krankheit, ihre Prävention und Behandlung zu schaffen, vereint. Weitere Informationen zum Weltdiabetestag erhalten Sie auf der Website der Internationalen Diabetes Föderation (IDF): www.idf.org

Motto des Weltdiabetestages 2026 „Early Action on Diabetes"
Globale Schwerpunkte 2026 sind:
Früherkennung: Bewusstsein dafür schaffen, dass Typ-2-Diabetes oft jahrelang unbemerkt bleibt und frühzeitige Tests schwere Folgeerkrankungen verhindern können.
Umfassende Versorgung: Verbesserung des Zugangs zu rechtzeitiger Behandlung, Medikamenten und Kontrollmöglichkeiten.
Stigmatisierung abbauen: Aufklärung in der Öffentlichkeit, Schulen und am Arbeitsplatz.
Globale Ziele bis 2030: Unter anderem das Ziel, dass 80 % aller Menschen mit Diabetes diagnostiziert werden und eine angemessene Blutzuckerkontrolle erhalten.

Rückfragehinweis:
Public Health PR; Mag. Michael Leitner, Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at