

Zuckerspiegel

Aktuelle Informationen für Menschen mit Diabetes

Prävention und Vorsorge

Im Zuckerspiegel werden dieses Mal zwei wichtige Themen behandelt.

1. **Prävention**, d.h. wie kann **ich** verhindern, an einem Diabetes mellitus zu erkranken.
2. **Vorsorge**, d.h. was muss **ich** machen, um keine Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus zu bekommen.

Sie sehen, es kommt auf Sie selber an.

Prävention

Heute spricht man von einer Pandemie des Diabetes mellitus, d.h. die Anzahl der Menschen, die an einem Typ 2 Diabetes erkranken, steigt weltweit stetig an - von zur Zeit 250 Millionen auf 350 Millionen im Jahre 2025. Auch in Deutschland ist der Anstieg ungebremsst. Waren 1960 noch 0,6 Prozent der Bevölkerung an einem Diabetes mellitus erkrankt, so sind es heute annähernd 10 Prozent.

Was ist nun die Ursache?

Der Lebensstil der Menschen in den Industrieländern hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gravierend verändert und die sogenannten Schwellenländer ziehen nach. Die Ernährung ist überwiegend hochkalorisch, d.h. wir nehmen mehr Kalorien zu uns als wir verbrauchen. Zudem bewegen wir uns wesentlich weniger als noch unsere Großeltern. Dies führt zu Übergewicht und mit diesem ist der Grundstein gelegt für die Erkrankungen des so genannten metabolischen Syndroms, das neben der Fettsucht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels bis hin zum Typ 2 Diabetes beinhalten kann. Diese Erkrankungen gilt es zu verhindern.

Die Grundlage ist eine Reduzierung des Übergewichts durch eine Umstellung der Ernäh-

Was ist zu tun?

rungsgewohnheiten und eine Steigerung der körperlichen Aktivität. In Studien konnte der Erfolg dieser Lebensstil-Intervention nachgewiesen werden. So zeigten sich in diesen Untersuchungen eine Risiko-Reduktion an einem Diabetes mellitus zu erkranken um 46 - 58 Prozent. Diese gezielte Intervention der Lebensstilveränderung ist eine effektive und effiziente Präventionsstrategie.

Zielvorgaben:

- › Gewichtsreduktion um 5 – 7 Prozent
- › 30 Minuten körperliche Aktivität an 5 Tagen pro Woche
- › 15 Gramm faserhaltige Ballaststoffe / 1000 Kalorien Nahrungsaufnahme
- › Höchstens 30 Prozent Fettanteil in der täglichen Nahrung
- › Davon höchstens 10 Prozent gesättigte Fettsäuren

Diese Maßnahmen zur Primärprävention sollten zumindest alle Menschen, die zu den Personen der Hochrisikogruppe zählen, beherzigen. Dies sind:

- › Personen, die einen Verwandten 1. Grades mit einem Diabetes mellitus Typ 2 haben,
- › Personen, die ein deutliches Übergewicht haben,
- › Personen, die zusätzlich an einem Bluthochdruck erkrankt sind,
- › Personen, die zusätzlich an einer Fettstoffwechselstörung leiden,
- › Frauen, die einen so genannten Schwangerschaftsdiabetes in der Anamnese hatten.

Frühzeitige Risikoerkennung

Eine finnische Arbeitsgruppe hat durch Analyse der Ergebnisse einer Diabetes-Präventionsstudie und rückblickenden Untersuchungen

Diabetes-Risikotest

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen!

1. Wie alt sind Sie?

Unter 35 Jahren 0
 35 bis 44 Jahre 1
 45 bis 54 Jahre 2
 55 bis 64 Jahre 3
 Älter als 64 4

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?
 (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe)

Frau	Mann	
unter 80 cm	unter 94 cm	<input type="checkbox"/> 0
80-88 cm	94-102 cm	<input type="checkbox"/> 3
über 88 cm	über 102 cm	<input type="checkbox"/> 4

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

Jeden Tag 0
 Nicht jeden Tag 1

7. Würden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?
 (z. B. während einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder in einer Schwangerschaft)

Nein 0
 Ja 5

2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?
 (Erläuterung des Body-Mass-Index und Berechnungsbeispiel – siehe unten)

Unter 25 0
 25 bis 30 1
 Höher als 30 3

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Stück? (in der Arbeit z. B. Verkaufsgespräche befüllen, im Haushalt z. B. Fensterputzen in der Freizeit z. B. Radfahren, flott Spazierengehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)

Ja 0
 Nein 2

6. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

Nein 0
 Ja 2

8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt?
 (Es sind maximal 5 Punkte möglich.)

Nein 0
 Ja, bei den eigenen Eltern, Geschwistern, Kind 5
 Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin 3

Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

z.B.: Größe: 1,70 m
Gewicht: 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

AUSWERTUNG: An Ihrer erreichten Gesamtpunktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.

0-9 Punkte: Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes zu erkranken. Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

10-20 Punkte: Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes zu erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, um für Sie die richtige Behandlung zu besprechen. Oder wenden Sie sich an uns, um weitere Informationen zu erhalten.

*14Cent/Min aus dem Festnetz der dt. Telekom

Vorsorge

Untersuchungen sollten regelmäßig vorgenommen werden? Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft hat sie im blauen Gesundheits-Pass Diabetes zusammengefasst und über 5 Jahre können diese im Pass jeweils von Ihrem Hausarzt oder Diabetologen dokumentiert werden. Vierteljährlich sind die Kontrollen von Gewicht, Blutdruck und HbA1c erforderlich, zusätzlich die Angaben von Nüchtern-Blutzucker bzw. dem Blutzuckerwert circa 2 Stunden nach dem Essen. Diese können schwanken, da sie täglichen Veränderungen unterworfen sind. Auch das Auftreten von Unterzuckerungen wird in diesem Pass vermerkt. An jährlichen Untersuchungen sind die Laborwerte der Blutfette, des Nierenwertes, die Albumin-Bestimmung im Nüchternurin zu erheben. Zusätzlich ist eine jährliche Kontrolle des Augenhintergrundes durch den Augenarzt erforderlich, sowie die Untersuchung beider Beine und Füße auf krankhafte Veränderung der Durchblutung und der Nerven. Eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes und ein EKG sind sinnvolle Ergänzungen.

acht Fragen formuliert, die das Risiko an einem Diabetes zu erkranken, erkennen lassen. Dieser Fragebogen wurde auf deutsche Verhältnisse optimiert und evaluiert im sogenannten **FINDRISK-Bogen**. In diesem Bogen werden Fragen nach Taillenumfang, nach der täglichen Bewegung, nach dem Essverhalten gestellt. Die Antworten werden nach einem Punkteschema beurteilt, mit dem dann das individuelle Risiko abgelesen werden kann. Diesen angefügten Fragebogen können Sie an Bekannte, Freunde und in der Familie weitergeben. So kann jeder sein individuelles Risiko, an einem Diabetes zu erkranken, erkennen und entsprechende Maßnahmen ergreifen. Die Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungen ist für jeden Diabetiker wichtig und notwendig. Doch welche

Die Weltgesundheitsorganisation hat einen Befindlichkeitsbogen entwickelt, der frühzeitig auf eine psychische Störung im Sinne einer Depression hinweisen kann. Dieser sollte von Ihnen regelmäßig ausgefüllt und mit Ihrem Arzt besprochen werden. Diese Untersuchungen können bei regelmäßiger Durchführung frühzeitig auf beginnende Folgeerkrankungen hinweisen. Eine notwendige Überprüfung kann erfolgen und die Behandlung sogleich eingeleitet werden.

Folglich: **Nehmen Sie diese Untersuchungen wahr. Durch Ihr eigenes Zutun, Einhalten der Therapievorschriften, gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität können Sie Ihren Diabetes mellitus gut einstellen und Folgeerkrankungen verhindern.**

Praxisstempel

Impressum:

Herausgeber: Geschäftsstelle des BVND e.V.;
 c/o med info GmbH, Hainenbachstr. 25, 89522 Heidenheim
Tel.: 07321 94 99 19, **Fax:** 07321 94 98 19,
E-Mail: mail@bvnd.de
Redaktion: Dr. E.-M. Fach (verantwortlich), Dr. N. Scheper,
 Dr. G. Klausmann, M. Horst, A. Bayer
Verfasser: Dr. E.-M. Fach