

Früherkennung und Kontrolle des Typ 2 Diabetes

Privat-Dozent Dr. Stephan Martin
Deutsches Diabetes-Forschungsinstitut

Es gilt das gesprochene Wort

Berlin, den 13. Januar 2003

Anrede,

In den vergangenen Jahren ist es zu einem dramatischen Anstieg der Neuerkrankungen an Diabetes mellitus gekommen und man geht aktuell davon aus, dass ca. sieben bis acht Prozent der Bevölkerung von dieser Erkrankung betroffen sind. Über 95 Prozent der Fälle sind an einem Typ 2 Diabetes erkrankt, der früher als Altersdiabetes bezeichnet wurde. Bei dieser Diabetesform kommt es zu einem Verlust der Insulinwirkung und der Körper ist nicht mehr in der Lage, dies durch Insulinmehrproduktion auszugleichen.

Wo liegen die Ursachen dieser Epidemie? Zwar werden die Gene immer angeschuldigt, doch da es erst in den letzten Jahren zu einem dramatischen Anstieg der Neuerkrankungen gekommen ist, müssen weitere Auslösefaktoren verantwortlich sein. In wissenschaftlichen Studien wurde Übergewicht und verminderte körperliche Aktivität als die wesentlichen Auslösefaktoren des Typ 2 Diabetes identifiziert. Diese Faktoren spielen auch bei der Entwicklung von anderen metabolischen Erkrankungen wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen eine wichtige Rolle.

Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sind neben Rauchen die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Diabetes führt zusätzlich zu Nieren-, Augen- und Nervenschädigungen mit so fatalen Endpunkten wie Dialyse, Erblindung und Amputationen.

Steigende Zahlen an übergewichtigen Personen in allen Altersgruppen und eine Gesellschaft, die sich immer weniger körperlich bewegt, lassen auf eine weitere dramatische Entwicklung der metabolischen Erkrankungen in den kommenden Jahren schließen. Besonders bedrohlich ist der Anstieg von Übergewicht und die deutlich reduzierte körperliche Freizeitaktivität bei Kindern und Jugendlichen. Es wird vermutet, dass in dieser Altersklasse eine nicht unerhebliche Dunkelziffer von nicht diagnostizierten Typ 2 Diabeteserkrankungen vorhanden ist.

In der Zwischenzeit sind jedoch eine Reihe an Interventionsstudien publiziert worden, die zeigen, dass eine Prävention möglich und sehr effektiv ist. Durch eine Änderung

des Lebensstils, d.h. Gewichtsabnahme durch gesunde Ernährung und vermehrte körperliche Aktivität, kann nicht nur die Entwicklung des Typ 2 Diabetes verhindert werden, sondern auch Blutdruck- und Blutfettwerte bessern sich. Diese Befunde stammen Finnland und den USA, somit aus einer uns sehr ähnlichen Bevölkerungsstruktur.

Was müssen wir tun, um diese Befunde in Deutschland umzusetzen? Wo müssen wir ansetzen, um dem diabetologischen „Super-Gau“ entgegenzuwirken?

Wir müssen begreifen, dass der Diabetes mellitus Typ 2, wie auch die anderen Erkrankungen des metabolischen Syndrom kein medizinisches, sondern ein gesellschaftliches Thema sind. Computerarbeitsplätze sowie ein Freizeitverhalten bestehend aus Fernsehen, Videospiele und Internet sind positive Errungenschaften unserer technisierten Welt, doch die zuvor genannten Erkrankungen sind die direkten Konsequenzen.

Wir müssen auch bei knappen Gesundheitskassen in die Prävention zur Verhinderung der metabolischen Erkrankungen und bei bestehendem Diabetes in die Prävention der Folgeerkrankungen investieren. Dabei muss im Vordergrund stehen, eine Bewusstseinsänderung zu erreichen.

Da man den Bluthochdruck oder den erhöhten Blutzucker nicht merkt, ist es wichtig den Betroffenen die Möglichkeiten zur Selbstmessung von Blutdruck und Blutzucker zur Verfügung zu stellen. Die Visualisierung der erhöhten Werte und die schnelle Verbesserung bei der Änderung der Lebensgewohnheiten ist ein wichtiger Schritt zu einer Bewusstseinsänderung in Richtung einer gesünderen Lebensweise. Auf keinen Fall dürfen Personen die sich um eine Prävention bemühen demotiviert werden.

Insbesondere bei den Blutzuckerbestimmungen sollten nicht globale Quoten festgelegt werden, sondern vielmehr muss im Vordergrund stehen, dass sich aus den Messungen Konsequenzen ergeben. Diese brauchen nicht nur auf medikamentöser Ebene liegen, sondern auch auf der Ebene der natürlichen Maßnahmen, d.h. gesunde Ernährung und körperliche Aktivität.