

Diabetes: Änderung des Lebensstils kann Ausbruch der Krankheit im Frühstadium verhindern

Utl.: Welt-Diabetestag am 14. November 2013

(Wien 13-11-2013) Rund 600.000 Menschen in Österreich, und damit rund acht Prozent, sind von Diabetes betroffen. Das sind die neuesten Zahlen aus dem aktuellen Österreichischen Diabetesbericht 2013 des Gesundheitsministeriums, an dem auch die MedUni Wien-Diabetologin und Gender Medicine-Forscherin Alexandra Kautzky-Willer von der Universitätsklinik für Innere Medizin III maßgeblich mitgearbeitet hat. Anlässlich des Welt-Diabetestags am 14. November weist sie darauf hin, dass präventiv einige Möglichkeiten bestehen, um auch noch in einem Diabetes-Frühstadium den Ausbruch der Krankheit zu verhindern.

Während "Diabetes mellitus Typ 1" durch eine immunologisch bedingte Zerstörung von Inselzellen mit absolutem Insulinmangel verursacht wird, spielen bei "Diabetes mellitus Typ 2" besonders Insulinresistenz und die Lebensgewohnheiten eine große Rolle. Als Hauptursachen dafür gelten Stress, Rauchen, ein Mangel an Bewegung, ungesunde Ernährung und vor allem Bauch-betontes Übergewicht und Umweltfaktoren. Ein vorangegangener Schwangerschaftsdiabetes gilt als Frühform.

Das gefährliche an Diabetes: Er entsteht schleichend, viele der Betroffenen erfahren davon erst, wenn bereits eine schwere Folgeerkrankung wie Herzinfarkt, Schlaganfall, eine Verminderung der Sehfähigkeit oder der Nierenfunktion eingetreten sind.

Allerdings besteht im Frühstadium die Chance, eine Manifestation der Erkrankung zu verhindern, und das Vorstadium betrifft immerhin rund weitere neun Prozent der Bevölkerung. „Beim Typ-2-Diabetes kann dieses Risiko durch eine Lebensstiländerung mit viel Bewegung (Anm.: Ausdauer- und Krafttraining zur Verbesserung der Fitness und Muskelaufbau), Gewichtsreduktion und gesunder Ernährung sogar um bis zu 70 Prozent verringert werden“, so Kautzky-Willer. „Und diese Maßnahmen wirken, wenn sie konsequent durchgeführt werden, bei beiden Geschlechtern sehr gut.“

Bei bereits voll entwickeltem Diabetes scheinen Lebensstilmaßnahmen, zumindest was die Verminderung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrifft, nicht mehr so effektiv. Diabetes ist, vor allem bei Frauen, auch stark verbunden mit einem erhöhten Risiko für Depressionen.

Vorsorgeuntersuchung ab 45 – Behandlung geschlechtsspezifisch

Daher rät die Expertin anlässlich des Welt-Diabetestags 2013 dazu, rechtzeitig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Das gelte vor allem für die Risikogruppen, also Menschen über 45 Jahre, mit Übergewicht, erhöhtem Bauchumfang (ab 88cm bei Frauen, ab 102cm bei Männern), mit genetischer Vorbelastung, Bluthochdruck, niedrigem HDL-Cholesterin, aber auch mit Herzinsuffizienz oder Fettlebererkrankungen. Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes sind auch eine Hochrisikogruppe, die selbst bei Wiedererreichen einer normalen Glukosetoleranz nach der Geburt regelmäßig kontrolliert werden muss. Und wer bereits eine Gefäßschädigung aufweist, soll unbedingt einen zugrunde liegenden Diabetes ausschließen.

Bei der Behandlung von Diabetes pocht die Professorin für Gender Medicine an der MedUni Wien für eine geschlechtsspezifische Herangehensweise: „Das Geschlecht beeinflusst sowohl das Gesundheitsverhalten als auch Entwicklung und Verlauf einer Diabetes-Erkrankung. Auf diese Faktoren muss Rücksicht genommen werden.“ So sind ein niedriger Sozialstatus oder Stress bei Frauen mit höherem Diabetes-Risiko verbunden, während Männer beispielsweise eine geringere Insulinempfindlichkeit, mehr ungesundes Bauchfett und ein ungünstigeres Ernährungsmuster aufweisen.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leiter Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.