

## **Diabetes-Prävention beginnt schon bei den Kleinsten Utl.: Weltdiabetestag am 14. November 2015**

**(Wien, 12-11-2015) 60 Millionen Menschen leiden europaweit an Diabetes, jede und jeder Zehnte über 25 Jahre bekommt im weiteren Lebensverlauf Diabetes mellitus (Typ 2). Weltweit sterben rund 3,4 Millionen Menschen jährlich an Diabetes und den Folgen. „Alle sechs Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch an Diabetes“, sagt Alexandra Kautzky-Willer von der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien. Sie verweist anlässlich des bevorstehenden Weltdiabetestags darauf, dass schon bei den Kleinkindern mit der Prävention begonnen werden kann und muss und Früherkennung eine besondere Rolle spielt.**

Kinder bis 15 Jahre sind zu 95 Prozent von Diabetes Typ 1, der durch eine immunologisch bedingte Zerstörung von Inselzellen (Betazellen) entsteht, betroffen. Bei dieser Autoimmunerkrankung kommt es zur Zerstörung der Betazellen bzw. zum absoluten Insulinmangel. Kautzky: „Pro Jahr gibt es in Österreich zwischen 250 und 300 Neuerkrankungen unter 15 Jahren. Diese Zahl hat sich in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt.“ Die konkreten Gründe dafür sind noch unerforscht, allerdings scheinen neben der genetischen Prädisposition vor allem Infektionen und Umwelteinflüsse, möglicherweise auch eine veränderte Darmflora eine große Rolle zu spielen.

Wenn ein Kind sehr großen Durst und sehr starken Harndrang hat, stark an Gewicht verliert und über Müdigkeit klagt, sind das erste Anzeichen für einen deutlichen Insulinmangel. „Dann sollte man schleunigst zum Blutzuckertest beziehungsweise zum Facharzt“, rät die MedUni Wien-Diabetes-Expertin. „So kann schweren gefährlichen Stoffwechsellentgleisungen vorgebeugt werden. Je früher die Erkrankung erkannt und behandelt wird desto besser lassen sich Komplikationen vermeiden.“

### **Typ-2-Diabetes: Prävention beginnt bereits im Mutterleib**

Typ-2-Diabetes dagegen entwickelt sich langsam und schleichend und könnte vor allem durch eine intensive Lebensstiländerung verhindert oder zumindest verzögert werden, wenn frühzeitig ein Prädiabetes erkannt wird. Bei Erwachsenen wird hauptsächlich diese Diabetesform entdeckt. Vor allem starkes Übergewicht und zu viel Bauch- und Leberfett und zu wenig Bewegung sowie falsche Ernährung und Stress oder Rauchen sind Risikofaktoren. Schon eine Gewichtsreduktion um fünf Prozent sowie fettärmere Ernährung mit Verminderung von

Transfetten, tierischem Fett und ungesunden Kohlenhydraten, also solchen, die zu einem raschen Blutzuckeranstieg führen wie Soft Drinks, mehr Bewegung, Stressreduktion und ausreichend Schlaf können präventiv wirken.

Die Prävention für die Aller kleinsten beginnt aber bereits im Mutterleib. Vor allem adipöse, schwangere Frauen mit einem BMI von mehr als 29 sollten bereits früher als im Mutter-Kind-Pass vorgesehen (zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche) einen Zuckerbelastungstest machen, um Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) und die damit verbundenen Komplikationen in der Schwangerschaft wie überproportionales metabolisch ungünstiges Größenwachstum und Geburtskomplikationen bis hin zu einer erhöhten Mortalität der Babys vorbeugen zu können – und um zu verhindern, dass sich später sowohl bei der Mutter als auch beim Kind ein Typ-2-Diabetes entwickeln kann.

## **Ernährungsumstellung und Gewichtsverlust wirkt**

Im EU-Pilotprojekt DALI, das im Dezember 2015 abgeschlossen wird und an dem Kautzky-Willer mit einem Team an der MedUni Wien maßgeblich beteiligt war, wurde gezeigt, dass Frauen, die ihre Ernährung in der Frühschwangerschaft massiv umstellten, im weiteren Schwangerschaftsverlauf weniger Gewicht zunahmten und bessere Blutzuckerwerte aufwiesen als jene, die nur Bewegung gemacht haben, sich aber weiterhin ungesund ernährten. Kautzky: „Die Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme scheint im Pilotprojekt also besser zu wirken als die bloße Bewegung, wahrscheinlich auch, da diese stark übergewichtigen Frauen in der Schwangerschaft schwerer zu mehr Bewegung im Alltag motiviert werden können. Sie wiesen auch häufiger eine depressive Stimmungslage als normalgewichtige Schwangere auf, was wiederum mit geringerer körperlicher Aktivität verbunden war.“ Das DALI-Projekt (Vitamin D And Lifestyle Intervention for Gestational Diabetes Mellitus Prevention) wird am 10. Dezember 2015 in Brüssel mit einem internationalen Meeting abgeschlossen, auf dem weitere Ergebnisse präsentiert werden ([www.dalifp7.eventbrite.co.uk](http://www.dalifp7.eventbrite.co.uk)).

In Österreich sind übrigens rund 600.000 Menschen und damit rund acht Prozent der Bevölkerung von Typ-2-Diabetes betroffen.

## **Fünf Forschungscluster an der MedUni Wien**

Insgesamt sind fünf Forschungscluster der MedUni Wien etabliert. Dort werden in der Grundlagen- wie in der klinischen Forschung vermehrt Schwerpunkte an der MedUni Wien

gesetzt. Die Forschungscluster umfassen medizinische Bildung, Krebsforschung/Onkologie, kardiovaskuläre Medizin, medizinische Neurowissenschaften und Immunologie. Die Forschung rund um das Thema Diabetes fällt in den Themenbereich des Clusters für kardiovaskuläre Medizin.

## Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer

**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**

Tel.: 01/ 40 160 11 501

E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff

**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**

Tel.: 01/ 40 160 11 505

E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at/pr](http://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 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.