Diabetes mellitus Typ 2

Bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) werden im Wesentlichen zwei Typen unterschieden:

- Diabetes mellitus Typ 1, der vorwiegend in jüngeren Jahren auftreten kann (Kinder – junge Erwachsene), deshalb früher auch als jugendlicher Diabetes bezeichnet wurde, bei dem durch die Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse der Botenstoff Insulin fehlt und für den leider bislang keine wirksamen, vorbeugenden Maßnahmen zur Vermeidung des Auftretens der Erkrankung bestehen.
- Diabetes mellitus Typ 2, eher mit zunehmendem Alter auftritt, deshalb früher auch Altersdiabetes genannt wurde, einen relativen Mangel an Insulin durch eingeschränkte Insulinwirkung oder verminderte Insulinmenge darstellt und für den in vielen Fällen eine gute Möglichkeit der aktiven Vorbeugung (Prävention) besteht.

Im Folgenden wird nur auf den Diabetes mellitus Typ 2 weiter eingegangen, da er zu den derzeit wichtigsten chronischen, nicht übertragbaren Erkrankungen der Bevölkerung gehört. Es besteht bei diesem zudem eine Vielzahl von erfolgreichen Möglichkeiten zur individuellen Vorbeugung (Prävention). Nach den Schätzungen der Internationale Diabetes Föderation sowie den Ergebnissen von aktuellen Studien sind etwa 8-10 % der Bevölkerung in Deutschland derzeit an einem Diabetes Typ 2 erkrankt sind. Ältere Menschen über 65 Jahre sind sogar zu über einem Viertel betroffen. Über die letzten Jahrzehnte ist die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 dabei in Deutschland ebenso wie weltweit angestiegen und es sind zunehmend auch jüngere Menschen betroffen. Als wichtige Gründe hierfür sehen Experten die zunehmende Zahl an Menschen an, die sich auf Grund ihrer Lebensweise falsch ernähren, übergewichtig sind und sich zu wenig bewegen. Die Zunahme der Zahl an Menschen mit Diabetes wird darüber hinaus noch durch die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung verstärkt.

Diabetes tritt häufig zusammen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen auf. Allerdings ist der Diabetes tückisch, da er über viele Jahre keine oder kaum Beschwerden verursacht. Nach Schätzung von Experten wird ein Typ 2 Diabetes daher erst mit einer Zeitverzögerung von bis zu zehn Jahren erkannt. Allerdings kann der Ausbruch eines Diabetes mellitus Typ 2 in vielen Fällen durch gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme und verstärkte körperliche Aktivität verhindert oder verzögert werden.

Es ist daher für jeden Einzelnen wichtig, frühzeitig ein bestehendes Diabetesrisiko bzw. einen Diabetes in der Frühform, der noch gut behandelt werden kann, zu erkennen. Denn je eher das Diabetes Risiko bekannt ist, umso früher kann man etwas für sich tun. Der GesundheitsCheck DIABETES - FINDRISK stellt eine gute Möglichkeit hierfür dar. Den Test finden Sie über die Seite GesundheitsCheck Diabetes.

Interessante aktuelle fachliche Informationen finden Sie z. B. unter Diabetes Deutschland oder auch den Seiten der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Deutsche Diabetes Hilfe, der Arbeitsgemeinschaft Diabetologie BW, Deutsche Diabetes Stiftung oder Diabetiker Baden-Württemberg e.V.

Weitere Informationen

Deutsche Diabetes Gesellschaft
Diabetes Deutschland
Arbeitsgemeinschaft Diabetologie Baden-Württemberg e.V.
Deutsche Diabetes Hilfe

Deutsche Diabetes Stiftung
Diabetiker Baden-Württemberg e.V.
Bericht der Expertenarbeitsgruppe - Indikatoren zum Diabetes mellitus Typ 2 (PDF; 22 MB)
Linkliste mit Artikeln in der Zeitschrift Diabetes aktuell (PDF; 76 KB)
Diabetes mellitus Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes - Maßnahmenplan zur Umsetzung des Gesundheitsziels
Gebietsprofile Diabetes mellitus im Gesundheitsatlas BW

Kontakt

Praevention-oedg@sm.bwl.de

Gesundheitsatlas BW: Daten zu den Gesundheitszielen

GesundheitsCheck Diabetes: Publikationen

Gesundheitsziel Diabetes mellitus Typ 2 in Baden-Württemberg

Risiko senken und Folgen reduzieren

Schätzungen gehen davon aus, dass derzeit ca. jeder 10. in Deutschland bereits an einem Typ 2 Diabetes leidet, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter stark ansteigt, an Diabetes zu erkranken. Wichtige Ursachen in allen Altersgruppen sind ferner Bewegungsmangel und Adipositas. Viele wissen über Jahre nicht, dass sie bereits betroffen sind. Man geht derzeit davon aus, dass die Diagnose im Durchschnitt erst 5-10 Jahre nach Krankheitsbeginn gestellt wird und dann leider häufig bereits erste Folgeerkrankungen bestehen. Außerdem weisen Menschen mit Diabetes eine erhöhte Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf und sind von Diabetes bedingten Folgeerkrankungen wie Augenschädigungen, dialysepflichtiger Niereninsuffizienz, neurologischen Störungen oder folgenreichen Durchblutungsstörungen bedroht. Dabei kann der Ausbruch eines Diabetes Typ 2 durch gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme und verstärkte körperliche Aktivität in vielen Fällen verhindert oder zumindest verzögert und dadurch länger eine höhere Lebensqualität gewonnen werden. Effektive Früherkennung und Diagnostik können schwere Verläufe vermeiden helfen und die Verringerung der Lebenserwartung vermindern.

Folgende Oberziele wurden vorgeschlagen:

- Erkrankungsrisiko senken
- Risikogruppen identifizieren und erreichen
- Menschen mit Zuckerkrankheit früh erkennen und behandeln

Folgende Teilziele wurden vorgeschlagen:

- Krankheit früh erkennen, Inanspruchnahme und Qualitätssicherung von Früherkennung fördern, die Dunkelziffer reduzieren
- Selbstmanagement von Erkrankten verbessern, angemessene Versorgung ausbauen und gewährleisten sowie psychosoziale Aspekte einbeziehen.

- Bewusstsein, Motivation und Verhalten verbessern sowie gesundheitsfördernde Strukturen verstärken

Weitere Informationen

Gesundheitsziele auf Bundesebene
Gesundheitsatlas - Daten zu den Gesundheitszielen
AG Standortfaktor Gesundheit - Bericht der Projektgruppe "Gesundheitsziele" (PDF; 1,4 MB)

Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren

GesundheitsCheck Bewegung

Ein bewegungsaktiver Lebensstil gilt ebenso wie eine gesundheitsbewusste Ernährung als eine wesentliche Möglichkeit für jeden Einzelnen zur Vorbeugung von Krankheiten. Studien zeigten, dass schon eine leichte regelmäßige körperliche Aktivität von 15 Minuten am Tag ausreicht, um das Sterberisiko zu verringern.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann einen günstigen Einfluss auf zahlreiche physische und psychische, insbesondere chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose oder auch Krebs haben.

Tätigkeiten, die mit Sitzen ohne Unterbrechung über einen längeren Zeitraum verbunden sind (Sedentariness), können das Sterblichkeitsrisiko erhöhen. Eine sitzende Tätigkeit sollte daher so oft wie möglich, mindestens jedoch alle halbe Stunde unterbrochen werden.

Nach den Empfehlungen der WHO zu körperlicher Aktivität sollten Erwachsene eine Mindestaktivitätszeit von 2,5 Stunden mit mäßig anstrengender Intensität pro Woche (z. B. 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche), oder 75 Minuten anstrengender Aktivität (z. B. 20-30 Minuten an drei Tagen in der Woche) erreichen. Die Aktivitätszeit sollte dabei über mindestens zehn Minuten am Stück andauern. Nach einer Studie des Robert Koch Institutes von 2011 erreichten nur etwa jeder vierte Mann und jede sechste Frau diese von der WHO empfohlenen wöchentlichen Zeiten für körperliche Aktivität.

Die WHO-Empfehlungen für Bewegung sind erfüllt, wenn mindestens 600 MET-Minuten pro Woche erreicht werden und zwar je Woche durch

- anstrengende Aktivität an drei Tagen oder
- moderate und/oder anstrengende (gemischte) Aktivität an fünf Tagen

Das Metabolische Äquivalent (MET) beschreibt den Stoffwechselumsatz eines Menschen im Vergleich zum Ruhezustand. 1 MET entspricht dem Energieverbrauch in Ruhe mit 1 kcal pro kg Körpergewicht pro Stunde.

Checken Sie einfach Ihre Bewegungsaktivität

Mit dem Fragebogen soll die Bewegung im Alltag erfasst werden. Die Fragen sowie die dazugehörige Auswertung entsprechen in leicht abgewandelter Form dem International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in der Kurzversion von August 2002. Mit den Fragen soll erfasst werden, wie viel und welche Arten von körperlichen Aktivitäten bei Menschen in ihrem alltäglichen Leben vorhanden ist. Der Fragebogen liegt in folgenden Fassungen vor:

Weitere Informationen

Flyer "BewegungsCheck - Wie bewegungsaktiv sind Sie?" (PDF; 436 KB)
Fragebogen ohne Auswertung (PDF; 199 KB)
Fragebogen mit Auswertung (PDF; 244 KB)
Fragebogen mit Berechnungsfunktion (PDF; 270 KB)

Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren