

„Globale Bürde“: Diabetes auf dem Vormarsch

Die International Diabetes Federation IDF nennt Diabetes mellitus eine „globale Bürde“ und „Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Gemäss dem IDF Diabetes Atlas waren 2010 weltweit 285 Mio. Menschen an Diabetes erkrankt. Bis 2030 könnte diese Zahl auf gegen eine halbe Milliarde anwachsen. Jugendliche sind von der Zuckerkrankheit immer häufiger betroffen.



(Foto: Pixelio/Michael Horn)

Die Zahlen sind erschreckend: In Deutschland waren zuletzt etwa 6,5 Mio. Menschen an Diabetes erkrankt. In der Schweiz schätzt man, dass rund 350'000 Personen erkrankt sind, weltweit sollen es 285 Mio. sein. In Indien waren im letzten Jahr 50,8 Mio. Menschen betroffen, in China 43,2 Mio. und in den USA 26,8 Mio. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO starben 2004 schätzungsweise 3,4 Mio. Menschen weltweit an den Folgen von Diabetes-Erkrankungen. Diabetes ist heute die vierthäufigste krankheitsbedingte Todesursache. Bei etwa 90 % aller Diabetesfälle handelt es sich um einen Typ 2 Diabetes. Knapp 5 % der Betroffenen sind Typ 1 Diabetiker. Darüber hinaus gibt es den Schwangerschaftsdiabetes sowie die grosse Gruppe der sonstigen Diabetesformen.

Eine Besserung ist nicht in Sicht, im Gegenteil. WHO und IDF gehen davon aus, dass sich die Zahl der Erkrankungen bis ins Jahr 2030 einer halben Milliarde nähern wird. Bereits heute werden die globalen Diabetes-Kosten auf weltweit 420 Mrd. Dollar jährlich veranschlagt.

Menschen werden immer dicker

Zwar wird unsere Gesellschaft immer älter, Grund für die überproportional anwachsende Zahl von Erkrankungen wie Diabetes ist aber in erster Linie die zunehmende Fettleibigkeit und die mangelnde Bewegung der Menschen. So gilt heute beispielsweise in der Schweiz jeder dritte Erwachsene und jedes fünfte Kind als übergewichtig. Für das immer häufigere Übergewicht werden die vorwiegend sitzende Lebensweise mit wenig körperlicher Aktivität und der häufige Konsum von energiereichen Nahrungsmitteln verantwortlich gemacht.



Zunehmende Fettleibigkeit der Menschen ist eine der Hauptursachen für steigende Diabetes-Zahlen. (Foto: Pixelio / Dieter Schütz)

Zucker als menschlicher Treibstoff

Diabetes mellitus (griech. = honig-süßer Durchfluss) oder Zuckerkrankheit ist in nur fünf Jahrzehnten zu einer ernsthaften gesundheitlichen Bedrohung unserer Gesellschaft geworden. Doch was bedeutet die Diagnose „zuckerkrank“? Grundsätzlich enthält das Blut aller Menschen Zucker resp. Glukose. Ohne den Blutzucker wäre der Mensch gar nicht überlebensfähig. Der Zucker ist sozusagen der Treibstoff, aus dem die Körperzellen lebenswichtige Energie gewinnen. Diese Energie nimmt der Mensch mit Nahrung auf und der Körper legt z.B. in Muskeln oder in der Leber Speicher an, die den Organismus über eine bestimmte Zeitdauer mit der lebenswichtigen Glukose versorgen können. Das Blut transportiert den Zucker in die Zellen, wo er verbrannt und in Energie umgewandelt wird. Für die Öffnung der Zellen und die Regulierung des Zuckerhaushalts ist das Hormon Insulin zuständig.

Ist der Organismus gesund, produziert er das benötigte Insulin selber, und zwar in der Bauchspeicheldrüse. Gleich nach dem Essen versorgt sie den Körper mit dem notwendigen Insulin und sorgt dafür, dass der Blutzuckergehalt beim gesunden Menschen wieder absinkt. Beim Diabetiker hingegen schnellt der Blutzuckergehalt nach oben. Damit dies nicht geschieht, muss der Gehalt mit künstlich zugeführtem Insulin reguliert werden.



Insulin-Spritzen sind ein Mittel, den Blutzuckergehalt zu regulieren. (Foto: Pixelio / Michael Horn)

Diabetes Typ 1: Frühzeitige Diagnose möglich

Beim Diabetes mellitus gibt es zwei verschiedene Typen, die sich in Ursache, Entstehung und auch in der Behandlung unterscheiden. Der sogenannte **Diabetes mellitus Typ 1** ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Betazellen in der Bauchspeicheldrüse selbst zerstört. Die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 1 wird heute als multifaktorielles Geschehen verstanden, an dem sowohl genetische als auch Umweltfaktoren beteiligt sind. Bisher wurden über 20 Gene identifiziert, denen ein Zusammenhang mit der Entstehung von Typ-1-Diabetes nachgewiesen werden konnte. Diabetes Typ 1 tritt häufig bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, es können aber Menschen in jedem Lebensalter erkranken. Betroffene sind lebenslang auf die künstliche Zufuhr von Insulin angewiesen, Heilungsmöglichkeiten bestehen bisher noch nicht. Der Diabetes mellitus Typ 1 kann bei genauer Beobachtung frühzeitig festgestellt werden, da die typischen Symptome wie zum Beispiel übermässiger Durst, überdurchschnittlich häufiges Wasserlassen oder ein starker Gewichtsverlust binnen kurzer Zeit stark ausgeprägt sind.

Typ 2 lange im Verborgenen

Weiter häufiger als Diabetes mellitus Typ 1 ist der **Diabetes Mellitus Typ 2**. Er macht rund 90 % der Diabetes-Erkrankungen aus. Bei den betroffenen Patienten produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch mit fortschreitender Dauer nicht mehr in ausreichender Menge. Oder aber der Körper kann das Insulin nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. In diesem Fall spricht man von der sogenannten Insulinresistenz. Bei der Typ-2-Diabetes bestehen in der Anfangsphase oft nur Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Sehstörungen oder eine höhere Infektneigung. Da diese Symptome unspezifisch sind, dauert es im Durchschnitt sieben Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 diagnostiziert wird. Und so weiss denn auch die Hälfte aller Diabetiker heute noch gar nicht, dass sie erkrankt sind.



Mit viel Bewegung kann Diabetes unter Umständen in Schach gehalten werden. (Foto: Pixelio / Hartmut910)

Mangel später mögliche Therapie

Noch in den 90er Jahren des 20. Jahrhunderts hatte der Diabetes-Typ-2 den Beinamen „Altersdiabetes“, weil er in der Regel erst im höheren Lebensalter auftrat. Heute wird der Diabetes Typ 2 auch bei immer mehr jüngeren und vor allem auch übergewichtigen

Menschen diagnostiziert. Typ-2-Diabetes wird begünstigt durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Es ist unbestritten, dass sich das Risiko erhöht, wenn neben der erblichen Veranlagung weitere Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel vorliegen. Je nach Schwere der Erkrankung kann sie entsprechend auch mit gesunder Ernährung und körperlicher Betätigung in Schach gehalten werden. Genügt dies nicht, kommt die medikamentöse Behandlung hinzu, sei es in Form von Tabletten oder mit einer Insulintherapie.

Umfassende Betreuung notwendig

Unabhängig davon, ob man an Diabetes Typ 1 oder Typ 2 erkrankt, sollte man sich auf jeden Fall umfassend beraten und betreuen lassen. Die Betreuung beinhaltet Ernährungsberatung, eine Anleitung zu Blutzuckerselbstkontrollen, regelmässige ärztliche Kontrollen, Fusspflege-Instruktion und eine regelmässige Schulung. Die nachhaltige Umstellung der Lebensgewohnheiten durch eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung wird durch eine fachkompetente Begleitung begünstigt. Ziel muss eine erfolgreiche, alltagstaugliche Verhaltensänderung in kleinen Schritten über längere Zeit sein.

Eine hohe Lebensqualität soll erhalten bleiben, Folgeerkrankungen sollen verhindert werden. Denn zuckerkrank Menschen erleiden viel häufiger schwere Erkrankungen. Die Folgen können vielfältig sein, zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall, Augenerkrankungen mit Erblindungsfolge, Nierenfunktionsstörungen bis hin zum Nierenversagen, Durchblutungsstörungen in den Beinen und der gefürchtete diabetische Fuss. Sind bereits Folgeschäden aufgetreten, müssen sie behandelt und ein weiteres Fortschreiten verhindert werden.

Die erwähnte Umstellung der Lebensgewohnheiten ist nicht nur beim Nachweis einer Diabetes-Erkrankung angezeigt, sondern ist gleichzeitig auch die beste Prävention. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken, massiv.