

PRESSEINFORMATION

Welt Diabetes Tag am 14. November 2015!

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft fördert und fordert einen bewussteren Umgang mit der Volkskrankheit

- **Alle Österreicherinnen und Österreicher sollten ihre Werte und Risikofaktoren kennen**
- **Bewegung kann die Diabetesentstehung verzögern und den Verlauf positiv beeinflussen**

(Wien, 19. Oktober 2015) – Am 14. November 2015 findet wieder der Welt Diabetes Tag statt. Ein guter Anlass für uns alle sich mit dieser Erkrankung auseinanderzusetzen. Diabetes mellitus Typ 2 hat sich zur Volkskrankheit entwickelt: Bereits acht bis neun Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher leiden an Diabetes! Rund sechs Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher, das sind rund 430.000 Menschen, haben einen ärztlich diagnostizierten Diabetes, weitere geschätzte 150.000 bis 200.000 Diabetesfälle (zwei bis drei Prozent der Bevölkerung) sind noch nicht diagnostiziert. Jedes Jahr gibt es in Österreich rund 10.000 Todesfälle in Folge des Diabetes, 2.500 Amputationen, 300 neue Dialysepatienten und 200 neu erblindete Patienten. Begünstigt wird die Erkrankung durch fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Bluthochdruck und durch höheres Lebensalter.

Kenne Deine Werte! Kenne Dein Risiko!

„Aufgrund des steigenden Lebensalters wird die Zahl der Betroffenen noch weiter ansteigen. Darum möchte die Österreichische Diabetes Gesellschaft darauf hinweisen, wie wichtig die Kenntnis der persönlichen Werte und Risikofaktoren ist - sowohl für jene die bereits eine Diabetesdiagnose haben, als auch für jene, die sich gar nicht bewusst über ihre Erkrankung oder ihr Erkrankungsrisiko sind.“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Thomas C. Wascher, Hanuschkrankenhaus, 1. Medizinische Abteilung, Vorsitzender der ÖDG.

Der **Blutzuckerwert** ist für Menschen mit der Diagnose Diabetes ein ständiger Begleiter. Das Wissen über die Höhe des Blutzuckers ist deswegen so essenziell, weil sie den Betroffenen Aufschluss darüber geben, wie die Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität und die medikamentöse Behandlung den Blutzucker beeinflussen. Die Ergebnisse der Selbstkontrolle helfen dem Patienten, mit der Erkrankung im täglichen Leben umzugehen. Sie sind aber nur eine „Momentaufnahme“.

Der **HbA_{1c}-Wert** spiegelt die mittlere Blutzuckereinstellung während der letzten sechs bis acht Wochen wider. Er ist sozusagen das „Blutzuckergedächtnis“ und unabhängig von momentanen Blutzuckerschwankungen. Das ist ein guter Kontrollwert, um zu überprüfen, ob die Werte über einen längeren Zeitraum im angestrebten Bereich liegen. Jede Senkung des HbA_{1c}-Spiegels erhöht die Chancen wesentlich, von Folgeerkrankungen länger verschont zu bleiben. Der HbA_{1c}-Zielwert wird mit dem Arzt individuell besprochen und sollte unter 6,5% bzw. unter 7,5% liegen und der **Blutdruck** sollte geringer sein als 140/90 mmHg.

Neben einer guten Blutzucker- und Blutdruckeinstellung ist die Beobachtung des Fettstoffwechsels von großer Bedeutung. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf das **LDL-Cholesterin** gelegt. Als Therapieziel wird ein Wert von < 70 mg/dl angesehen, vor allem bei Hochrisikopatienten wie Diabetikern, die in der Vergangenheit Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Aber auch bei gesunden Menschen ist der LDL-Cholesterin-Wert regelmäßig zu kontrollieren. Genauso sollten alle auf ihr Gewicht und ihren Bauchumfang achten. Da diese Anzeichen für ein steigendes Diabetesrisiko sind.

Grenzwerte auf einen Blick:

LDL Cholesterin:	< 70 mg/dl bei Diabetes oder anderem Hochrisiko
	< 100 bei mittlerem Risiko
	< 130 bei niedrigem Risiko
Blutdruck:	< 140/90 mmHg
HbA1c:	zwischen < 6,5% und < 7,5%

„Wenn DiabetikerInnen und Menschen mit einem hohen Diabetesrisiko ihre gesundheitsbezogenen Werte gut kennen, können sie selbst aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen. Geht es um den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel oder auch das Gewicht und den Bauchumfang, kann jeder und jede selbst sehr viel steuern und positiv verändern, und so zur Senkung von Risiken und Folgeerkrankungen beitragen. Das ist gelebtes Selbstmanagement eines mündigen Patienten“, betont Wascher.

Diabetes Typ 2 ist vermeidbar

Übergewicht gilt als besonders wichtiger Faktor bei Diabetes mellitus Typ 2: Durch den erhöhten Körperfettanteil sprechen die Körperzellen immer weniger auf das Insulin an (Insulinresistenz). Die Bauchspeicheldrüse produziert daraufhin mehr Insulin. In der ersten Zeit kann sie der Insulinresistenz zwar gut entgegenwirken (relativer Insulinmangel), nach einigen Jahren sind die Betazellen jedoch erschöpft, die Insulinproduktion versiegt. Zwar tragen auch genetische Faktoren zur Entwicklung des Typ 2 Diabetes bei, aber auch bei bestehender genetischer Veranlagung lässt sich durch einen gesunden Lebensstil die Erkrankung vermeiden.

Bewegung hilft in der Vorbeugung und Behandlung

Im Frühstadium lässt sich der Blutzucker durch einen gesunden Lebensstil und Gewichtsreduktion relativ einfach normalisieren. Eine Heilung in dem Sinne, dass die Krankheit vollkommen verschwindet, gibt es zwar nicht, die Werte lassen sich jedoch bis zum Normbereich senken. Ein besonders wichtigster Verbündeter ist dabei die regelmäßige Ausdauerbewegung. Sie kann sowohl die Insulinresistenz als auch das Herz-Kreislauf-Risiko senken. Mindestens 150 Minuten Ausdauertraining bei mittlerer oder 75 Minuten bei höherer Belastung und zusätzliche muskelkräftigende Übungen sind für einen gesundheitlichen Nutzen erforderlich.

Durch Ausdauertraining kommt es zur effizienteren Aufnahme und Verstoffwechslung von Glukose in der Muskelzelle. Krafttraining kann über einen zusätzlichen Glukosetransporter die Aufnahme in die Zelle verbessern und bewirkt durch Zunahme der Muskelmasse eine Steigerung des Grundumsatzes, verbunden mit einer positiven Beeinflussung der Gewichtsentwicklung.

„Natürlich ist jede Bewegung besser als keine, aber die gesundheitlichen Effekte von körperlicher Aktivität mit leichter Intensität sind deutlich geringer als bei ernstgemeinter Anstrengung“ erklärt Wascher. „Aus diesem Grund möchte die Österreichische Diabetes Gesellschaft den Bewegungsberater in der Behandlung integrieren, da der gesundheitliche Nutzen nicht nur vom ‚Tun‘ sondern auch vom ‚Gewusst wie‘ abhängt.“

World Diabetes Day Blue Monument Challenge

Seit 2008 erstrahlen am Welt-Diabetes-Tag am 14. November bekannte Gebäude und Sehenswürdigkeiten auf der ganzen Welt in blau. Die World Diabetes Day Monument Challenge wurde von der International Diabetes Federation (IDF) initiiert. International sind unter anderem das Empire State Building in New York, das London Eye und die Bronzefigur Die Kleine Meerjungfrau in Kopenhagen dabei. Auf Initiative der ÖDG werden auch 2015 wieder ausgewählte österreichische Bauwerke in blaues Licht getaucht. Unter anderem haben folgende österreichische Sehenswürdigkeiten auch in diesem Jahr wieder zugesagt, ihre Fassaden als sichtbares Zeichen der Solidarität mit den Betroffenen und der gemeinsamen Aufmerksamkeit für Diabetes zu beleuchten: Das Grazer Rathaus, das Congresshaus Salzburg, das Tullner Rathaus Minoritenkloster, das Steiner Tor der Stadt Krems und das alte Herrenhaus der Stadtgemeinde Ternitz.

Welt-Diabetes-Tag wurde 1991 von der IDF und der WHO ins Leben gerufen

Der Welt-Diabetes-Tag wird jedes Jahr am 14. November, dem Geburtstag des Insulin-Pioniers Frederick Banting, begangen. Banting konnte 1921 erstmals mit seinem Kollegen Charles Best Insulin aus der Bauchspeicheldrüse eines Hundes extrahieren und bei einem anderen Hund mit Diabetes dessen blutzuckersenkenden Effekt nachweisen und erhielt dafür noch im selben Jahr den Nobelpreis für Medizin. In Gedenken an seine Leistung wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der WHO der World Diabetes Day als Reaktion auf die wachsende weltweite Diabetesepidemie ins Leben gerufen. Seit 2007 ist der Welt-Diabetes-Tag als Folge der UN- Resolution 61/225 zu Diabetes offizieller United Nations Day. In den letzten Jahren hat sich der Welt-Diabetes-Tag zu einem jährlich wachsenden Event entwickelt, der weltweit Millionen Menschen in über 160 Ländern in ihrem Bemühen, Aufmerksamkeit und Bewusstsein für die Krankheit, ihre Prävention und Behandlung zu schaffen, vereint.

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Den Presstext und Fotomaterial finden Sie unter <http://www.publichealth.at/index.php/8-presse/50-welt-diabetes-tag-am-14-november-2015>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91

Mail: michael.leitner@publichealth.at

Web: www.publichealth.at