

PRESSEINFORMATION

Lebensstil-Modifikation braucht Risikobewusstsein

Nur wer sein persönliches Diabetesrisiko kennt, kann gezielt gegensteuern

(Wien, 16. Februar 2022) – Das neue Vorstandsteam der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) setzt in seiner Aufklärungsarbeit einen starken Fokus auf die Prävention und Früherkennung von Diabetes mellitus Typ 2 – der häufigsten Diabetes-Form. Die Gefahr der Erkrankung könnte in den meisten Fällen schon Jahre vor der Manifestation entdeckt werden. In diesem Zeitfenster kann durch eine intensivierete Lebensstil-Therapie eine Erkrankung verhindert oder verzögert werden.

Noch immer wird Diabetes mellitus Typ 2 spät und als Zufallsdiagnose gestellt, wenn bereits Folgeerkrankungen aufgetreten sind. „Das Tückische am Diabetes ist, dass er lange keine Beschwerden verursacht. Wir gehen davon aus, dass jeder vierte Betroffene nichts von seiner Diabetes Erkrankung weiß“, betont Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin im Konventhospital Barmherzige Brüder Linz und Präsident der ÖDG, und führt aus: „Dabei kann uns der HbA1c-Test bereits Jahre vor der eigentlichen Diabeteserkrankung anzeigen, dass die Glukosetoleranz gestört ist und ein erhöhtes Erkrankungsrisiko besteht.“

Ungesunder Lebensstil für manche noch gefährlicher

„Diabetes mellitus Typ 2 hat eine genetische Komponente. Diese führt dazu, dass es in unserer Gesellschaft Menschen gibt, für die unser generell ungesunder Lebensstil individuell noch viel ungesünder ist. Sie bekommen bei einem ungesunden Lebensstil besonders leicht und früh eine gestörte Glukosetoleranz, können Zucker somit nicht mehr so rasch und effizient verarbeiten wie andere Menschen und schädigen durch den erhöhten Blutzuckerspiegel ihre Gefäße. Diese Menschen könnten geschützt werden, indem ihnen ihr persönliches Risiko veranschaulicht wird.“, sagt OA Dr. Michael Resl, ebenfalls aus dem Konventhospital Barmherzige Brüder Linz und Erster Sekretär der ÖDG.

Wer sollte sein Diabetesrisiko bestimmen lassen?

Ab dem 45. Lebensjahr empfiehlt die ÖDG allen Menschen ihr Diabetes-Risiko anhand des HbA1c-Werts oder eines oralen Glukosetoleranztests bestimmen zu lassen. Bereits vor dem 45. Lebensjahr sollte bei Vorliegen folgender Risikokonstellation eine Untersuchung mittels HbA1c erfolgen:

- Wenn erstgradig Verwandte (Eltern, Geschwister) an Diabetes erkrankt sind
- Bei Übergewicht
- Körperliche Inaktivität
- Bei Vorliegen eines metabolischen Syndroms
- Bei Bluthochdruck
- Bei Fettstoffwechselstörungen, vor allem bei einem niedrigem HDL-Wert
- Wenn eine Fettlebererkrankung diagnostiziert wurde
- Wenn Frauen bereits einen Schwangerschaftsdiabetes hatten
- Bei Vorliegen eines polyzystischen Ovarialsyndroms
- Chronischer Tabakkonsum

Der HbA1c-Weckruf

„Die HbA1c-Bestimmung wird von der Gesundheitskasse flächendeckend in ganz Österreich refundiert. Jede Ärztin und jeder Arzt ist aufgerufen diese Möglichkeit zu nützen, denn würden alle Menschen, bei denen eine gestörte Glukosetoleranz vorliegt, dies erfahren, würde dies wie ein Weckruf funktionieren. Sie erhalten die Chance das Ruder herum zu reißen, können die Lebensstilmaßnahmen

mit der nötigen Ernsthaftigkeit umsetzen und so das Risiko eines manifesten Diabetes mit all seinen Komplikationen wie zum Beispiel Niereninsuffizienz und Herzinfarkt senken“, betont Clodi.

Die Lebensstiltherapie

Die Lebensstiltherapie basiert auf einer gesunden Lebensführung: regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, Gewichtsreduktion und Rauchstopp. Für die Blutzuckerkontrolle sind bei gestörter Glukosetoleranz meistens noch keine Medikamente notwendig.

„Gerade in der heutigen Zeit mit unterschiedlichsten GesundheitsApps am Smartphone ist es eigentlich ganz leicht, regelmäßig an seine Gesundheit erinnert zu werden. Zum Beispiel, dass man täglich 10.000 Schritte gehen sollte. Es ist auch so einfach wie noch nie gesündere Nahrungsmittelalternativen zu finden und zu bekommen. Was fehlt ist die persönliche Motivation, die durch eine klare medizinische Aussage zum individuellen Risiko erreicht werden kann“, erklärt Resl abschließend.

Über die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten*innen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzt*innen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker*innen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater*innen und Diätolog*innen. 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.

Informationen über die Aktivitäten der ÖDG finden Sie unter www.oedg.at

Pressefotos unter www.publichealth.at/portfolio-items/Risikobewusstsein/

Rückfragehinweis:

Public Health PR; Mag. Michael Leitner, Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at