ghost.company
join the spirit
Austria / Germany / Slovakia

Adipositas und Prävention beim Typ 2 Patienten

Univ.-Prof. Dr. Rudolf Prager

Vorstand der 3. Med.Abt., KH Hietzing, Wien

Wien, 13.03.2008/ PK zum 5. Diabetestag im ORF-Kulturcafé

Hauptursache für die globale Diabetesepidemie ist die Zunahme der Adipositas.
Während Mangelernährung und Hunger in einigen Regionen der Welt nach wie vor ein Problem sind, ist inzwischen die Anzahl der übergewichtigen Kinder weitaus dramatischer. Bereits jetzt sind 10 % der Kinder der Welt übergewichtig oder sogar fettleibig, das sind doppelt so viel wie jene, die unterernährt sind. In den Industrienationen ist die Situation groteskerweise so, dass gerade Familien mit geringem Einkommen am meisten anfällig sind für Übergewicht, was zu einem deutlich erhöhten Risiko dieser Populationen für Diabetes, hohen Blutdruck, Herzerkrankungen und anderer beeinträchtigender Erkrankungen führt. Österreich ist da keine Ausnahme. Nach einer Erhebung unter Schulkindern im Alter von 7–11 Jahren, sind in Österreich 20 %, davon ca. 5 % deutlich, übergewichtig, wobei ein deutliches Ost- Westgefälle festzustellen ist.

Im Februar 2008 haben sich deswegen Forscher der International obesity Taskforce unter der Ägide der American Association for the Advancement of Science (AAAS), www.aaas.org, in Boston zusammen gefunden, um das Problem der Fettsucht interdisziplinär zu lösen.
Die Situation ist in der Zwischenzeit so ernst, dass Fettsucht laut den Forschern der International obesity Taskforce, einen ähnlichen multifaktorellen Ansatz braucht, wie der Klimawandel. Die Situation erfordere ein rasches Handeln, meinten die Wissenschafter. Eine Forderung der Aktivisten, die sich aus Wissenschaftern, Erziehungspersonal und Politikern zusammensetzt, wären unter anderem Marketingstrategien sowie ein Lebensmittel-Labeling. Das „Verkehrsampel"-Labelsystem, das einige britische Supermärkte führen, sorgt bereits in der EU für Diskussionen und wird teilweise mit intensivem Lobbying bekämpft.

Das Problem des Übergewichtes wurde viel zu lange verharmlost. Neue Daten aus Skandinavien zeigen, dass das Gewicht eines Kindes zwischen 7 und 12 Jahren darüber entscheidet, ob jemand früh an Herzkreislauferkrankungen stirbt oder nicht. Studien an 5.000 Männern und Frauen, die durchschnittlich 30 kg Gewicht verloren haben und das Gewicht für 6 Jahre halten konnten, machen deutlich, dass dazu umfassende Veränderungen im Lebensstil erforderlich sind. Dazu gehört vor allem eine körperliche Betätigung im Ausmaß von 60–90 min. täglich.

Die weltweite Pandemie des Typ 2 Diabetes mellitus, als Folge des Übergewichtes, hat auch dazu geführt, dass die UNO den Weltdiabetestag eingeführt hat, und den Typ 2 Diabetes mellitus, neben Infektionserkrankungen, als eine der gefährlichsten Erkrankungen, nicht nur der westlichen Industrienationen sondern auch der Entwicklungsländer ansieht. In Bangladesch, einem der ärmsten Länder der Welt, werden zusätzliche Einkommen durch die ökonomische Entwicklung bis zu 70 % durch Ausgaben für Diabetes und Folgeerkrankungen aufgebraucht. Übergewicht und Diabetes werden allgemein als harmlose Erkrankungen hingestellt.

Die UNO hat in Zusammenarbeit mit der International Diabetes Federation (IDF) 10 Misskonzeptionen über Diabetes formuliert, die ich im Detail beigelegt habe. Sinn des 5. Wiener Diabetestages ist es daher, auf die Gefahren und Komplikationen dieser Erkrankungen hinzuweisen und Möglichkeiten der Prävention aufzuzeigen. So kann man durch einfache Risikotests das Diabetesrisiko sehr gut quantifizieren und gerade durch Lebensstilmodifikationen ist sehr viel zu erreichen. Studien in Finnland und den USA sind unabhängig voneinander zum gleichen Resultat gekommen. Bereits eine moderate Gewichtsreduktion von ca. 5 kg und eine Erhöhung des Bewegungsaufwandes von 3 x 30–60 min / Woche führen zu einer Reduktion der Diabeteshäufigkeit um 60 %.

Stadt Wien
ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft helfen, heilen, forschen
bSt Bereichsleitung für Strukturentwicklung
WGKK Wiener Gebietskrankenkasse
Ärztekammer für Wien
KH Hietzing NZ Rosenhügel
Österreichische Adipositas Gesellschaft Gewicht ist uns wichtig.

International Diabetes Federation

10 Misconceptions about Diabetes

1. Diabetes is not a killer disease – False!

In fact, diabetes is a global killer, rivalling HIV/AIDS in its deadly reach. The disease kills some 3.8 million people a year. Every 10 seconds a person dies from diabetes-related causes.

2. Diabetes only affects rich countries – False!

Diabetes hits all populations, regardless of income. It is becoming increasingly common. More than 240 million people worldwide now have diabetes. This will grow to more than 380 million by 2025. In many countries in Asia, the Middle East, Oceania and the Caribbean, diabetes affects 12-20% of the population. In 2025, 80% of all cases of diabetes will be in low- and middle-income countries.

3. Diabetes is heavily funded globally – False!

Official Overseas Development Aid to the health sector in 2002 reached USD 2.9 billion, of which a mere 0.1% went to fund ALL non-communicable chronic diseases (NCDs). Most of the USD 2.9 billion went to support HIV/AIDS. Despite diabetes having a deadly global impact comparable to HIV/AIDS, it had to share the tiny 0.1% of the total NCD funding.

In addition, the World Bank gave USD 4.2 billion in loans for health, population and nutrition between 1997 and 2002. Only 2.5% of the USD 4.2 billion went to chronic diseases.

4. Diabetes care is not costly – False!

Diabetes care is costly and has the potential to cripple any healthcare system. The economic opportunities that the United Nations wants to create for developing countries through the Millennium Development Goals will be greatly undermined by the economic impact of diabetes in low- and middle-income countries.

5. Diabetes only affects old people – False!

In reality, diabetes affects all age groups. Currently, an estimated 246 million people between the ages of 20 and 79 will have diabetes. In developing countries diabetes affects at least 80 million people between ages 40-59.

6. Diabetes predominantly affects men – False!

In fact, diabetes is rising in both men and women, and affects slightly more women than men. It is also increasing dramatically among youth and threatening to decimate indigenous populations.

7. Diabetes is the result of unhealthy "lifestyles" – False!

The reality is that the poor and children have limited choices when it comes to living conditions, diet and education.

8. Diabetes cannot be prevented – False!

While it is true that type 1 diabetes is not preventable, up to 80% of type 2 diabetes is preventable by a healthy diet, increasing physical activity and promoting a healthy lifestyle.

9. Diabetes prevention is too expensive – False!

Many inexpensive and cost-effective interventions exist. Proven strategies for improving the living environment, changing diet and increasing physical activity can reverse the pandemic.

10. We all have to die of something – True but. . .

Death is of course inevitable but it does not need to be slow, painful or premature. Diabetes causes 3.8 million deaths globally. With awareness, prevention and appropriate care, many of these deaths can be prevented.

References

The idea for '10 misconceptions about diabetes' is based on the World Health Organization's global report: 'Preventing chronic diseases: a vital investment', which presents 10 common misunderstandings about chronic diseases. The data comes from various sources, including: Roglic G et al: The Burden of Mortality Attributable to Diabetes: Realistic estimates for the year 2000. Diabetes Care 28: 2130-2135. The Diabetes Atlas 3rd Edition, International Diabetes Federation, 2006. Yach D et al: The global burden of chronic diseases. JAMA 2004).

Habe ich ein erhöhtes Diabetes Risiko?

KH HIETZING
NZ ROSENHÜGEL
StaDt+Wien

Liebe Besucherin, lieber Besucher!

Diabetes mellitus spürt man lange nicht.
Um Ihr persönliches Zuckerrisiko zu erkennen, bitten wir Sie, den Fragebogen vollständig auszufüllen. Übergeben Sie diesen einer Ärztin oder einem Arzt am Beratungsstand der Diabetes-Ambulanz Hietzing, gleich neben der Bühne, wo mit Ihnen alles Weitere besprochen wird.

Name: | **Geburtsdatum:**

1. Alter

< 45	Jahre	Punkte	0
45-54	Jahre	Punkte	2
55-64	Jahre	Punkte	3
> 64	Jahre	Punkte	4

2. Body Mass Index

Geschlecht ____
Gewicht ____ kg
Größe ____ cm

< 25 kg/m²	Punkte	0
25-30 kg/m²	Punkte	1
> 30kg/m²	Punkte	3

Wird von Assistentin berechnet!

3. Bauchumfang

(Bitten Sie die Assistentin um ein Maßband!)

Frauen

< 80 cm	Punkte	0
80-88 cm	Punkte	3
> 88 cm	Punkte	4

Männer

< 94 cm	Punkte	0
94-102 cm	Punkte	3
>102 cm	Punkte	4

4. Bewegen Sie sich in Ihrer Freizeit oder in der Arbeit an fast jedem Tag für mind. 30 Minuten?

Ja	Punkte	0
Nein	Punkte	2

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Früchte oder Beeren ?

Jeden Tag	Punkte	0
Nicht jeden Tag	Punkte	1

6. Wurde Ihnen schon einmal ein Medikament gegen Bluthochdruck verschrieben?

Nein	Punkte	0
Ja	Punkte	2

7. Hat Ihnen Ihr Arzt oder andere medizinische Fachkräfte jemals mitgeteilt, dass Ihr Blutzucker zu hoch ist (Gesundenuntersuchung, Krankheit oder Schwangerschaft)?

Nein	Punkte	0
Ja	Punkte	5

8. Wurde bei Familienmitgliedern Diabetes schon einmal festgestellt? (Bitte Zutreffendes ankreuzen.)

0	**Nein**	
3	**Ja:**	Großeltern, Onkel, Tante oder Cousine (aber nicht bei Eltern, Geschwistern oder eigenen Kindern)
5	**Ja:**	biologischen Eltern, Geschwistern oder eigenen Kindern

AUSWERTUNG

1. Frage	Punkte	
2. Frage	Punkte	
3. Frage	Punkte	
4. Frage	Punkte	
5. Frage	Punkte	
6. Frage	Punkte	
7. Frage	Punkte	
8. Frage	Punkte	
Summe	**Punkte**	

< 7	Punkte	geringes Risiko
7-10	Punkte	leicht erhöhtes Risiko
11-15	Punkte	mittleres Risiko
16-20	Punkte	hohes Risiko
> 20	Punkte	sehr hohes Risiko

kav
wiener krankenanstalten verbund
Unternehmen Gesundheit