

# Weltdiabetestag! Das sind die Herausforderungen der Volkskrankheit

**In Österreich leben derzeit rund 800.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind. Bis ins Jahr 2045 soll die Zahl auf über eine Million ansteigen. Ein Grund mehr, um zum Weltdiabetestag am 14. November auf das rasche Vorschreiten dieser chronischen Stoffwechselerkrankung hinzuweisen.**

Verbote oder Tabus gibt es für Diabetiker\*innen schon lange nicht mehr. Sind die Betroffenen medizinisch gut eingestellt, darf auch die eine oder andere „Sünde“, wie eine Pizza, ein Burger oder ein Stück Schokokuchen auf dem Teller landen. Trotzdem sollte genau darauf geachtet werden, welche Mengen zu sich genommen werden. „Verbote machen wir nicht. Unser Rat ist aber beispielsweise, die Hälfte der angegebenen Zuckermenge eines Rezepts zu verwenden oder generell statt Weizen-, Roggen- oder Vollkornmehl zu verwenden“, sagt OÄ Dr.<sup>in</sup> Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

Diabetes ist aber nicht gleich Diabetes. So unterscheiden wir zwischen Typ 1, der meist schon im Kindesalter auftritt und Typ 2, früher auch Altersdiabetes genannt. Dieser entwickelt sich in der Regel erst im höheren Erwachsenenalter, mittlerweile betrifft er aber auch immer öfter jüngere Menschen. Wolfinger: „Durch zu hohen Süßigkeiten- und Fettkonsum kommt es zu Übergewicht und Adipositas und das führt eben zu Diabetes Typ 2. Es wäre wichtig, die Kinder bereits in der Schule über Ernährungslehre zu unterrichten.“

Beim Typ1-Diabetes greift das eigene Immunsystem die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen. Da das Hormon Insulin für den Transport des mit der Nahrung aufgenommenen Zuckers

aus dem Blut in die Muskel- und Fettzellen verantwortlich ist, kommt es durch den absoluten Insulinmangel zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zu einer Unterversorgung der Körperzellen. Typ 1 ist nicht heilbar – Betroffene müssen ihr Leben lang Insulin spritzen. „Die typischen Warnzeichen bei Diabetes Typ1 sind Müdigkeit, häufiges Wasserlassen, Gewichtabnahme und ständiger Durst. Der extreme Anstieg des Blutzuckerspiegels hat oft zur Folge, dass der Atem der Betroffenen nach Aceton riecht“, sagt die Medizinerin. In Österreich weiß ca. ein Drittel der Diabetiker\*innen nichts von der Erkrankung. Rund 350.000 Menschen sind laut Statistiken aktuell von Prädiabetes betroffen.

### **HbA1c-Wert alle drei Monate bestimmen**

Schwäche, Schwindel oder sogar Bewusstlosigkeit sind oft Folgen von Unterzuckerungen (Hypoglykämie) und führen somit auch sofort zu Problemen. Ständig zu hohe Blutzuckerwerte oder viele Schwankungen können hingegen drastische Spätfolgen im Alter nach sich ziehen. Erkrankungen der Augen, der Nieren, des Herzens oder der Füße können auftreten, um nur ein paar zu nennen. Um dies zu verhindern, ist ein gut eingestellter Langzeitzuckerwert (HbA1c) von entscheidender Bedeutung. „Bei einem HbA1c-Wert unter sieben Prozent oder noch besser ist die Wahrscheinlichkeit auftretender Spätfolgen deutlich geringer. Alle drei bis vier Monate sollte dieser Wert bestimmt werden“, so OÄ Dr.<sup>in</sup> Wolfinger.

Beim Typ2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon, was auch als „Insulinresistenz“ bezeichnet wird. Die Bauchspeicheldrüse kann aufgrund der jahrelangen Überproduktion nicht genügend Insulin für den erhöhten Bedarf liefern. Gravierender Unterschied zu Typ1: durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung kann der Typ2-Diabetes positiv beeinflusst werden.

### **Workshop „Sugar Time“**

Rund um den Weltdiabetestag möchte OÄ Dr.<sup>in</sup> Wolfinger vor allem auf die Wichtigkeit einer jährlichen Gesundenuntersuchung hinweisen. „Viele Menschen, von jung bis alt, wissen gar nicht, dass sie von der Krankheit betroffen sind. Teilweise gehen sie nicht einmal im Jahr zu einem/einer Arzt/Ärztin. Bei der Gesundenuntersuchung wird der HbA1c-Wert gemessen. Dadurch kann der Diabetes diagnostiziert und behandelt werden. Das Risiko an Spätfolgen zu erkranken, ist deutlich geringer“, so die

Medizinerin. Um sich über die neuesten Entwicklungen auszutauschen, hat die Oberärztin vor zwei Jahren den Workshop „Sugar Time“ ins Leben gerufen. Dabei können sich Patient\*innen in der Stoffwechselambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen austauschen. „Die Leute sprechen über alltägliche Probleme, Neuheiten und Erfahrungswerte. Das Angebot wird gut angenommen“, sagt OÄ Dr. in Wolfinger.  
Nächster Termin: 27. November um 13 Uhr.

### **Zum Weltdiabetestag:**

Der Weltdiabetestag (WDD) ist die weltweit größte Kampagne zur Aufklärung über Diabetes und erreicht ein weltweites Publikum von über einer Milliarde Menschen in über 160 Ländern. Er wird jedes Jahr am 14. November gefeiert, dem Geburtstag von Sir Frederick Banting, der 1922 zusammen mit Charles Best das Inulin entdeckte. Der WDD wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen.

Kontakt: [Gastroenterologie - Ambulanzen | Ordensklinikum Linz](#)

### **Rückfragen für Journalist\*innen:**

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

[michael.prieschl@ordensklinikum.at](mailto:michael.prieschl@ordensklinikum.at)

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)