



Typ-2-Diabetes kann verhindert werden

Mit kleinen, aber dauerhaften Verhaltensänderungen kann das Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes halbiert werden.

Typ-2-Diabetes hieß früher „Altersdiabetes“, weil er fast nur Menschen über 50 Jahren betraf. Inzwischen wird die Diagnose immer früher gestellt, vereinzelt sogar schon bei Jugendlichen. Einer Schätzung zufolge erkranken in Deutschland jährlich etwa 200 Kinder im Alter von 12 bis 19 Jahren an Typ-2-Diabetes [1].

Eine Hauptursache ist die Adipositas (Fettleibigkeit), die inzwischen als häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter gilt. Wer krankhaftes Übergewicht hat, bewegt sich zumeist auch wenig. – Doch damit beginnt ein Teufelskreis, der in kurzer Zeit zu Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und erhöhten Blutzuckerwerten führen kann.

Dabei kann die Änderung gewohnter Lebensweisen Typ-2-Diabetes verhindern. Dies wurde mit einer finnischen Diabetes-Präventionsstudie bei 522 Menschen mit gestörter Glukosetoleranz eindrücklich belegt: Die Studienteilnehmer erhielten intensive Beratungen mit folgenden Verhaltenszielen:

- Gewichtsabnahme ($\geq 5\%$),
- fettarme und ballaststoffreiche Ernährung
- täglich 30 Minuten körperliche Aktivität

Mit diesen wenigen Ernährungs- und Bewegungsvorgaben sank die Diabetes-Inzidenz innerhalb von vier Jahren signifikant um 58 % im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,001$). Und dies, obwohl längst nicht alle Patienten die Vorgaben konsequent eingehalten hatten [2].

Als man drei Jahre nach Ende der Studie schaute, ob die damals vorgenommenen Verhaltensänderungen auch langfristig vor der Entwicklung von Typ-2-Diabetes schützen können, zeigte sich ein erfreuliches Bild: Bei denjenigen, die während der Studie Verhaltensänderungen vorgenommen hatten, war es immer noch sehr viel seltener zur Entwicklung eines Typ-2-Diabetes gekommen. Statistisch gesehen senkte die Verhaltensintervention die Diabetes-Inzidenz von 7,4 auf 4,3 pro 100 Personenjahre. Das entspricht einer relativen Risikosenkung um 43 Prozent.

Fazit: Lebensstiländerung wie Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung und regelmäßige körperliche Aktivität kann langfristig Typ-2-Diabetes verhindern helfen. Es sollte alle ermutigen, Korrekturen im Lebensstil so früh wie möglich durchzuführen.

Quellen:

[1] Danne T. Diabetes bei Kindern und Jugendlichen. in DDU-Gesundheitsbericht 2007, Kirchheim Verlag Mainz.

[2] Tuomilehto J et al. New Engl J Med 2001 (344) 1343-50.

[3] Lindstrom J et al. Lancet 2006 (368) 1673-9.