

# Diabetesprävention

---

## Definition

Diabetes mellitus bezeichnet eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, deren gemeinsamer Befund die Erhöhung des Blutzuckerspiegels (Hyperglykämie) ist.

## Klassifikation

Es werden 4 Diabetes-Typen unterschieden:

- **Typ 1 Diabetes:**  
Autoimmunerkrankung, Zerstörung der Betazellen => absoluter Insulinmangel
- **Typ 2 Diabetes:**  
Verminderung der Insulinwirkung (Insulinresistenz) mit fortschreitendem Verlust der Betazellfunktion => relativer Insulinmangel
- **Gestationsdiabetes:**  
tritt erstmals während der Schwangerschaft auf (Glukosetoleranzstörung)
- **Andere spezifische Diabetesformen**

## Risikofaktoren (Typ 2 Diabetes)

- Vererbung
- Lebensstil
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

## Diagnose

<b>Nicht-Nüchtern-Glukose</b>	> 200 mg/dl (an 2 Tagen)
<b>Nüchtern-Glukose</b> (venös)	> 126 mg/dl (an 2 Tagen)
<b>OGTT</b> (2 h nach 75g Glukose)	> 200 mg/dl (an 2 Tagen)
<b>HbA1c</b>	> 6,5 % (48 mmol) (an 2 Tagen)

## Prävention und Therapie

- Ernährungsanpassung (Normalgewicht anstreben)
- Lebensstilmodifikation:  
Bewegung, Rauchen, Alkohol
- Medikamentöse Unterstützung (orale Antidiabetika)
- Insulintherapie

## Ernährung

- Kohlenhydrate in komplexer Form (Vollkornprodukte)
- Süßes in Maßen
- Moderate Fettzufuhr, Einsatz hochwertiger Fette und Öle
- Viel Gemüse, Salat und Obst
- Mediterrane Ernährung
- Würzig aber nicht salzig
- Ausreichend Flüssigkeit

## Bewegung

### Jede Bewegung zählt

- Ausdauertraining (Schwimmen, Radfahren, Wandern, Nordik Walking, Gymnastik...), Krafttraining, Alltagsbewegungen (Stiegen steigen...)
  - **30-60 Minuten pro Ausdauertraining  $\geq$  3x/Woche (mind. 150 Minuten/Woche)**
  - **2x/Woche Krafttraining**

Bewegung senkt den Blutzucker, hilft bei der Gewichtsreduktion, verbessert die Insulinresistenz, hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, die Blutfette und steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit

## Regelmäßige Kontrollen zur Überprüfung der Stoffwechselqualität (individuell)

Blutzucker Selbstkontrollen (je nach Therapie auch mehrmals täglich)  
Event. Fußkontrolle auf Veränderungen, Blutdruckmessung

### alle 3 Monate

Blutdruckmessung, HbA1c, Fußuntersuchung, Körpergewicht, Blutwerte, Befundbesprechung und Besprechung der Glukosewerte

### jährlich:

Augenarzt – Augenhintergrund, Blutfette, Nierenwerte, EKG (Ergometrie)  
körperliche Untersuchung, Überprüfung der Nerven (je nach Vorbefund)

## Disease Management Programm Diabetes Mellitus Typ 2

### „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“

[www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at) / [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Telefon: 050 766 – 123107 bzw. 123108  
E-Mail: [therapie-aktiv-12@oegk.at](mailto:therapie-aktiv-12@oegk.at)

### Österreichische Gesundheitskasse

[www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)  
E-Mail: [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at)

