

Diabetes bewegt uns!

Prävention hat bei Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml (CSU) einen hohen Stellenwert. Im Mai 2014 startete das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) eine Schwerpunktaktion zur Prävention des Diabetes mellitus. Angesichts der hohen Erkrankungszahlen und der damit verbundenen finanziellen Belastung des Gesundheitssystems durch Diabetes mellitus seien Maßnahmen zur Prävention und Früherkennung dringend notwendig. Dies gelte insbesondere für den Diabetes mellitus Typ 2, da dieser durch eine Lebensstiländerung effektiv beeinflusst werden könne. Regelmäßige Bewegung im Ausmaß von ca. 150 Minuten pro Woche und eine ausgewogene Ernährung zur Vermeidung von Übergewicht seien die wichtigsten präventiven Maßnahmen für Gesunde, spielten aber auch für den Therapieerfolg bei bereits Erkrankten eine entscheidende Rolle.

In Bayern trete laut Angaben des StMGP Diabetes mellitus im Vergleich zum gesamten Bundesgebiet weniger häufig auf. Derzeit leben ca. 700.000 bis 1.000.000 Menschen mit einem bekannten Diabetes mellitus im Freistaat. Hinzu komme eine Dunkelziffer von bis zu 200.000 Personen, die bereits daran leiden, dies aufgrund fehlender Symptome bisher aber nicht wissen. Die überwiegende Zahl der Betroffenen ist an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt. Diese Erkrankungsform habe in den vergangenen Jahren zugenommen, als Ursache werden Lebensstilfaktoren wie Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung, aber auch der Anstieg der allgemeinen Lebenserwartung angeführt. An dem immunologisch vermittelten Diabetes mellitus Typ 1 leiden in Bayern ca. 30.000 Menschen, davon etwa 3.500 bis 4.500 im Alter unter 20 Jahren.

Etwa vier Prozent der Schwangeren in Bayern seien von einem Schwangerschaftsdiabetes betroffen, der Wert liegt geringfügig unter dem bundesdeutschen Durchschnitt. Beim Schwangerschaftsdiabetes spielen, ebenso wie beim Diabetes mellitus Typ 2, auf der Basis einer genetischen Veranlagung vor allem Übergewicht und Lebensstilfaktoren eine große Rolle. Daher wird diese Erkrankung auch als eine Form angesehen, aus der sich ein Typ 2-Diabetes entwickeln könne.

Es wurde ebenfalls ein Zusammenhang zwischen Diabetesprävalenz und sozioökonomischen Faktoren (Bildung, Arbeitslosigkeit, Infrastruktur) festgestellt. Männer mit Diabetes

haben eine durchschnittlich um 4,9 Jahre geringere Lebenserwartung als Männer ohne Diabetes. Bei Frauen reduziere sich die mittlere Lebenserwartung mit Diabetes sogar um 5,8 Jahre. Noch höher sei die Reduktion der Lebenserwartung bei Männern mit unterdurchschnittlich niedrigem Einkommen. Ein Patient mit Diabetes mellitus trägt ein erhöhtes Risiko an kardialen, zerebrovaskulären und sonstigen makroangiopathischen Folgekomplikationen und an mikrovaskulären Folgekomplikationen wie Erblindung, terminale Niereninsuffizienz und Neuropathie zu erkranken. Auch steigt das Risiko an Depression, Demenz und Krebs zu erkranken an.

Bei Diabetes mellitus Typ 2 ist das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöht. Zu den weiteren Folgen gehören Augenerkrankungen bis zur Erblindung, Nierenerkrankungen mit Dialysepflicht, Gefäßerkrankungen sowie eine Erhöhung des Risikos für Depression, Demenz und Krebs.

Die Krankheitskosten des Diabetes mellitus betragen in Bayern im Jahr 2011 1,9 bis 2,6 Milliarden Euro. Dazu kommen indirekte Krankheitskosten, beispielsweise für Frühverrentung und Arbeitsunfähigkeit.

Das Bewusstsein, dass Diabetes mellitus durch eine gesunde Lebensweise wirksam vorgebeugt werden könne, soll im Rahmen vielfältiger öffentlichkeitswirksamer Aktionen noch stärker in der Bevölkerung verankert werden. Die Menschen sollen dazu motiviert werden, auf ihre Ernährung zu achten, nicht zu rauchen, ausreichend Bewegung in ihr Leben zu integrieren und Stress zu vermeiden. Dabei soll eine Konzentration auf Diabetes mellitus Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes erfolgen, da bei diesem Krankheitsbild durch präventive Maßnahmen der größte Nutzen erzielt werden könne und eine konsequente Früherkennung wichtig sei.

Im Rahmen der Schwerpunktaktion sollen drei Zielgruppen mit unterschiedlichen Botschaften erreicht werden: Die Allgemeinbevölkerung mit der Botschaft, dass Diabetes mellitus Typ 2 durch einen gesunden Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung häufig vermeidbar sei; Risikogruppen, wie zum Beispiel Menschen mit Übergewicht und Schwangere mit der Botschaft, dass sich eine möglichst frühe Diagnose durch eine Scree-



Der Informationsflyer „Diabetes bewegt uns!“ kann ab sofort im Internet unter www.bestellen.bayern.de angefordert oder als PDF-Dokument heruntergeladen werden.

ning-Untersuchung lohne, da sich dadurch die Risikofaktoren durch eine Lebensstiländerung verringern lassen und bereits an Diabetes mellitus Erkrankte mit der Botschaft, durch gute Therapie und gutes Selbstmanagement ließen sich Spätschäden von Diabetes vermeiden und Lebensjahre gewinnen.

Viele Organisationen, unter anderem auch die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK), unterstützen das StMGP bei dieser Aktion. Einem Teil dieser Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes* liegt ein Informationsflyer über die Diabetesaktion 2014 bei. Dieser Flyer kann im Internet auf der Homepage des StMGP unter www.bestellen.bayern.de bestellt werden. Für den 12. Juli 2014 ist auf dem Odeonsplatz in München ein Diabetes-Aktionstag geplant. Nähere Informationen sowie einen Diabetes-Risiko-Test gibt es im Internet unter www.diabetesbewegt-uns.de

Jodok Müller (BLÄK)