

Aktuell

11.09.2009

Volkskrankheit Diabetes – Vorbeugen kann helfen

Unglaubliche alle fünf Sekunden erkrankt auf der Welt ein Mensch an der "Zuckerkrankheit". Derzeit gibt es weltweit ca. 250 Millionen Diabetes mellitus-Patienten, Tendenz rasant steigend. Jedoch nur die Hälfte aller Betroffenen weiss überhaupt, dass sie an der Volkskrankheit leidet. Wird Diabetes aber nicht behandelt, kann es zu Organschädigungen, Blindheit, Amputation und Nierenversagen kommen.

Mediziner unterscheiden zwei Diabetesformen: Typ 1 und Typ 2. Beiden Typen gemeinsam ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel (daher der Name "Zuckerkrankheit").

An Typ 1 sind etwa zehn Prozent aller Diabetiker erkrankt. Die Bauchspeicheldrüse der vorallem jungen Patienten produziert kein oder kaum Insulin. Dem Körper muss daher Insulin gespritzt werden. Der Diabetes Typ 1 lässt sich inzwischen gut behandeln, vorbeugende Massnahmen gibt es jedoch nicht.

Etwa 90 Prozent der Erkrankten leidet unter Diabetes Typ 2. Den so genannten "Altersdiabetes" hatten früher nur ältere Menschen, inzwischen erkranken auch zunehmend Kinder und Jugendliche daran. Ursachen sind eine erbliche Vorbelastung und der ungesunde Lebensstil mit wenig Bewegung und falscher Ernährung. Etwa 80 Prozent der Erkrankten sind übergewichtig. Durch eine ausgewogene Ernährung oder Diät kann jedoch geholfen werden. Um Tabletten, welche die Insulinproduktion anregen, kommt trotzdem kaum jemand herum.

Weil es keine eindeutigen Anzeichen für diesen Typ 2 gibt, wird er oft viel zu spät erkannt und Veränderungen an den Herzkranzgefässen, den Beinarterien und den Halsschlagadergefässen haben bereits eingesetzt.

Daher gilt es, diesem "Wohlstands-Diabetes" Einhalt zu gebieten! Jeder kann etwas gegen die Krankheit tun: Regelmäßige Bewegung und ballaststoffreiche Ernährung gegen das gefährliche Übergewicht sind die beste Prävention.

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch