

Diabetes ist eine unserer großen Volkskrankheiten. In Deutschland leiden derzeit mindestens acht Millionen Menschen an dieser Erkrankung. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) geht von einer Dunkelziffer von rund zwei Millionen Betroffenen aus, die noch nicht wissen,

VON KATHRIN REISINGER

dass sie einen überhöhten Blutzuckerspiegel haben. „Die Entwicklung ist dramatisch“, sagt Barbara Bitzer, DDG-Geschäftsführerin und Sprecherin der Deutschen Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten (Dank), im Interview.

WELT: Frau Bitzer, was ist das Gefährliche an Diabetes?

BARBARA BITZER: Bei mehr als 500.000 Neuerkrankungen pro Jahr erwarten wir nach Hochrechnungen des Robert-Koch-Instituts in den nächsten 20 Jahren einen Anstieg auf bis zu zwölf Millionen Menschen mit Diabetes, wenn wir die Prävention nicht entscheiden ausweiten. Hierzulande haben rund 340.000 Erwachsene Typ 1-Diabetes, dazu noch einmal 32.000 Kinder und Jugendliche. Dieser Typ wird durch eine Autoimmunreaktion hervorgerufen. Der Körper zerstört dabei seine eigenen Insulin produzierenden Zellen. Also muss Insulin ein Leben lang zugeführt werden. Weitaus häufiger ist jedoch Typ 2-Diabetes, von dem 95 Prozent der Patienten betroffen sind. Die Erkrankung verläuft zunächst schleichend. Wenn ein Diabetes über lange Zeit unentdeckt bleibt oder der Blutzucker nicht gut eingestellt ist, können auf Dauer schwerwiegende Folgeschäden entstehen. Dazu zählen Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschädigungen und Erblindung sowie Nierenschäden bis hin zur Dialyse. Die Amputationsrate beim Diabetischen Fußsyndrom ist hoch. Die Lebenserwartung von Diabetes-Patienten ist geringer.

Wie kann man Diabetes denn in Schach halten?

Mit Hilfe moderner Therapien und der rasanten Weiterentwicklung von technischen Hilfsmitteln, ist es möglich, ein fast normales Leben mit Diabetes zu führen. Ganz entscheidend ist aber, den Lebensstil umzustellen. Wir leben allerdings in einem Umfeld, das es vielen schwer macht, sich gesund zu ernähren. In vielen Lebensmitteln ist zu viel Zucker versteckt. Ungesundes ist zu billig und wird mit hohem Marketingaufwand beworben, Gesundes ist zu teuer.

Wie teuer ist Diabetes für unsere Volkswirtschaft?

Neben viel menschlichem Leid ist Diabetes mit hohen Kosten für die Solidargemeinschaft verbunden. Ein Diabetes-Patient verursacht 1,8-fach höhere Kosten als ein Mensch ohne Diabetes. Mit den Folge- und Begleiterkrankungen von Diabetes entstehen in Deutschland Kosten von rund 21 Milliarden Euro jährlich.

Diabetes Typ 2 lässt sich verhindern

Eine gesunde Lebensweise kann Diabetes Typ 2 verhindern. Die richtige Ernährung und viel Bewegung sind dabei die wichtigsten Eckpfeiler.

Hohes Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind entscheidende Faktoren für die Entstehung von Diabetes Typ 2. Dabei wird die Insulinempfindlichkeit in den Muskeln, der Leber und im Fettgewebe verringert. Das Insulin kann nicht mehr so gut wirken, der Zucker wird im Blut nicht mehr ausreichend abgebaut. Männer sollten daher einen Body-Mass-Index (BMI) von 20 bis 25, Frauen von 19 bis 24 haben.

Ein vergrößerter Bauchumfang bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, gilt als wichtiger Risikofaktor. Deutlich erhöht ist das Risiko bei über 88 cm (Frauen) und 102 cm (Männer). Das innere Bauchfett (Viszerafett), entsendet

erheblich mehr Entzündungsbotenstoffe als das Fett an Oberschenkeln und Gesäß.

Nährstoffe wie Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Hier steht ein hoher Anteil von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten im Vordergrund. Etwas weniger sollte es von Milch, Milchprodukten und Fisch sein. Fleisch, Öle und Fette, Süßigkeiten und Salzige dagegen nur in geringer Menge.

Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung sind Pflicht. Der Zucker kann so vom Insulin besser abgebaut werden und die Muskelzellen vergrößern sich. Da Muskeln mehr Energie brauchen als Fettzellen, werden dann auch mehr Kalorien verbrannt.

Auch ein nicht erhöhter Blutdruck ist für die Gesundheit entscheidend.

Was wichtig ist die Prävention?

Prävention ist das A und O, damit Menschen gar nicht erst an Diabetes erkranken. Das wird durch eine gesunde ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker, insgesamt nicht zu vielen Kilokalorien und ausreichend Bewegung erreicht. Übergewicht und Adipositas sollten nach Möglichkeit gar nicht erst entstehen. Die Politik muss die Prävention von Diabetes schnell gezielter angehen – sie ist lebenswichtig. Im Moment setzt die Regierung aber fast ausschließlich auf Aufklärung. Dieser Ansatz ist gescheitert. Wir brauchen Maßnahmen, die den Menschen einen gesunden Lebensstil leichter machen und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Dazu hat die DDG ein Wissenschaftsbündnis aus 24 medizinischen Fachgesellschaften und Organisationen gegründet. Die Deutsche Allianz nicht übertragbarer Krankheiten, die sich für solche Maßnahmen einsetzt, belegt, dass sie wirken.

Welche Maßnahmen sind das genau?

Als Erstes ist eine höhere Besteuerung ungesunder Lebensmittel, die viel Zucker und ungünstige Fette enthalten, dringend nötig. Softdrinks, die besonders viel Zucker enthalten, sollten mit einer Steuer von 29 Prozent belegt und im Gegensatz gesunde Lebensmittel, Obst und Gemüse beispielsweise, von der Mehrwertsteuer befreit werden. Die zweite wichtige Maßnahme ist der Nutri-Score. Eine grüne, gelbe, orange oder rote Kennzeichnung auf der Le-

bensmittel-Verpackung soll dem Verbraucher schnell und unkompliziert anzeigen, wie (un-)gesund die Nahrung ist. Zum Beispiel bei Kinder-Cerealien: In manchen Produkten ist bis zu 43 Prozent Zucker enthalten. Das ist eine Süßigkeit, die die von der WHO empfohlene Tagesration an Zucker für Kinder weit übersteigt. Selbst 20 Prozent Zucker-Reduzierung, wie in der freiwilligen Reduktionsstrategie von Ernährungministerin Julia Klöckner (CDU) angepeilt, ist da zu wenig. Die dritte wichtige Maßnahme wäre ein Werbeverbot für ungesunde Produkte an Kinder. Jedes siebte Kind in Deutschland ist übergewichtig. Ob Glitzerhirsut zum Überraschung-Ei oder „Milch“-Schnitte – Kinder nehmen im Fernsehen und im Internet die Werbung in sich auf. Als vierte Maßnahme müssen wir verpflichtende Standards in der Schulerziehung einführen. Rund 67 Prozent der Kinder nehmen an der Schulspeisung teil. In den sollte zumindest einmal am Tag ein gesundes Essen zustehen.

Was läuft derzeit schief?

Die jetzigen Maßnahmen erreichen nicht alle Menschen gleichermaßen. Sozio-ökonomisch schwache Schichten sind eindeutig benachteiligt. Ein Kind aus einer armen Familie hat in Deutschland ein viermal höheres Risiko, an Adipositas zu erkranken. Die Aufklärung kommt oft nicht an. Fehlreize, zum Beispiel dass eine Tiefkühlpizza billiger ist als Gemüse, zeigen ihre fatale Wirkung. Für Sport und ausgleichende Bewegung fehlt das Bewusstsein, für die Teilnahme in Vereinen oft das Geld.

Die Nationale Diabetes-Strategie soll einiges richten.

Wir haben als DDG sehr dafür gekämpft. Leider ist es nur eine „Light-Strategie“ geworden. Das Papier ist an vielen Stellen zu unverbindlich geblieben. Gerade bei Prävention und Ernährung bleibt die Politik hinter ihren Möglichkeiten zurück. Hier müssen konkrete Maßnahmen folgen. Eine unserer Hauptforderungen ist die Reduzierung des Zuckeranteils in Speisen und Getränken um 50 Prozent. Das soll erst geprüft werden. Ein guter Ansatz in der Strategie ist der angekündigte ressortübergreifende Ansatz. Nach dem Motto „Health in all Policies“ müssen Gesundheits-, Landwirtschafts-, Wirtschaftsministerium, Wissenschaft und alle Versorgungsebenen an einem Strang ziehen. Ein wichtiger Schritt wäre es, den gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Gesundheitsministerium anzusetzen. Denn im Landwirtschaftsministerium haben offensichtlich wirtschaftlichen den Vorrang vor gesundheitlichen Interessen.

„Werbeverbot für SÜSSES“

Volkskrankheit Diabetes: Experten rechnen bald mit 500.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland. Die Prävention müsse verstärkt werden, fordert die Deutsche Diabetes Gesellschaft



GETIMAG/EP/STEFANIEL/STOCKFAC/WESTPHAL

LAND DER GESUNDHEIT

Perspektive 2021

Die COVID-19-Pandemie hat Deutschland vor große Herausforderungen gestellt. Was lernen wir daraus für die Zukunft unseres Gesundheitssystems?

Interviews, Kommentare und Meinungen auf www.landdergesundheit.de
Diskutieren Sie mit!

#LandDerGesundheit
Eine Debatten-Plattform von Pfizer