



DIABETESPRÄVENTION

DIABETES TYP 2 VORBEUGEN.

Bei Prädiabetes oder einem Risiko für Diabetes Typ 2 hilft das frühzeitige Erkennen und Handeln, um den Ausbruch der Krankheit zu verhindern oder um Jahre hinauszuzögern. Wichtig dafür ist ein gesunder Lebensstil.

WIE KANN MAN DIABETES TYP 2 VORBEUGEN?

Studien zeigen, dass diabetesgefährdete Menschen Diabetes Typ 2 durch folgende Massnahmen vorbeugen können:

- › gesunder Lebensstil
- › regelmässige Bewegung
- › gesunde und ausgewogene Ernährung
- › Übergewicht reduzieren (wenn vorhanden)

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass man Diabetes Typ 2 vorbeugen kann, wenn man mit dem Rauchen aufhört; allerdings braucht es hier noch weitere Studien. Es gibt aber auch zahlreiche andere gute Gründe, das Rauchen aufzugeben. Wer nicht (mehr) raucht, vermindert sein Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko und beugt vielen anderen Beschwerden vor.

WODURCH STEIGT DAS RISIKO, DIABETES TYP 2 ZU ENTWICKELN?

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko für Diabetes Typ 2 erhöhen:

- › Übergewicht oder Fettleibigkeit, besonders wenn das Fett am Bauch sitzt (und nicht nur an Hüften, Oberschenkeln und am Gesäss).
- › wenig Bewegung
- › Rauchen

- › Diabeteserkrankungen in der Familie
- › Diabetes während der Schwangerschaft («Gestationsdiabetes»)

GIBT ES NEBEN DEM FRAGEBOGEN-TEST WEITERE MEDIZINISCHE TESTS?

Ja, es gibt drei verschiedene Tests, mit deren Hilfe ärztlich festgestellt werden kann, ob jemand schon auf dem Weg ist, an Diabetes Typ 2 zu erkranken bzw. Prädiabetes hat. Alle drei messen den Blutzucker auf jeweils unterschiedliche Art. Obwohl diese Tests helfen können, ein Diabetesrisiko festzustellen, eignen sie sich nicht für jede Person. Ihre Ärztin, Ihr Arzt, Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut entscheidet, ob einer dieser Tests für Sie in Frage kommt. Oft sind betroffene Personen übergewichtig und weisen noch andere Diabetesrisikofaktoren auf. Solche Faktoren sind beispielsweise ein bereits erlebter Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) oder eine genetische (familiäre) Vorbelastung. Zeigt der Bluttest, dass der Blutzucker zwar höher als normal, aber noch nicht so hoch wie bei einem Diabetiker ist, nennt man das «Prädiabetes». Personen mit Prädiabetes haben ein hohes Risiko, an Diabetes zu erkranken.

NÜCHTERNGLUKOSETEST

Mit diesem Test wird der Blutzuckerwert bestimmt, nachdem die Person vorgängig während acht Stunden nichts gegessen oder getrunken hat (ausser Wasser).

GLUKOSETOLERANZTEST

Vor diesem Test darf man während acht bis zwölf Stunden nichts essen oder trinken. Für den Test wird ein süsses Getränk mit einer definierten Zuckermenge zugeführt. Zwei Stunden danach wird Blut abgenommen und der Blutzuckerspiegel gemessen.

HÄMOGLOBIN-A1c-TEST

(AUCH HbA1c-TEST GENANNT)

Bei diesem Test spielt es keine Rolle, ob man vorher etwas gegessen hat, da der Bluttest den Blutzucker-Durchschnittswert der vergangenen zwei bis drei Monate anzeigt.

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH PRÄDIABETES HABE?

Wenn Sie Prädiabetes haben, sollten Sie Ihren Lebensstil ändern, um die Entwicklung von Diabetes zu vermeiden. Das können Sie tun:

- › **Abnehmen**, falls Sie übergewichtig sind (BMI oder Hüfte-/Taille-Verhältnis). Wenn Sie fünf bis zehn Prozent Ihres Körpergewichts verlieren, senken Sie Ihr Risiko beträchtlich. Wer 100 Kilogramm wiegt, sollte also fünf bis zehn Kilogramm abnehmen.
- › **Das Richtige essen**. Essen Sie vor allem Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte. Essen Sie nur wenig Fleisch, Süsses und raffiniertes (ausgemahlenes) Getreide. Trinken Sie keine Limonaden, Fruchtsäfte oder andere süssen Getränke. Kochen Sie möglichst frisch.
- › **Bewegung**. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten, sodass sich Ihr Pulsschlag erhöht und Sie leicht ins Schwitzen kommen. Sie müssen dazu nicht ins Fitnessstudio gehen oder ein schweisstreibendes Training absolvieren. Auch Gehen, Gartenarbeit und Tanzen sind gut für die Gesundheit. Zusätzliches Krafttraining optimiert die Zuckerverwertung.
- › **Geben Sie das Rauchen auf**. Wenn Sie rauchen, lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten beraten, wie Sie am besten aufhören können. Die Rückfallquote ist sehr viel niedriger, wenn man ärztliche Hilfe und Medikamente in Anspruch nimmt.

- › **Nehmen Sie Ihre Medikamente ein**. Falls Ihre Ärztin, Ihr Arzt, Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut Ihnen Medikamente verordnet hat, nehmen Sie diese regelmässig wie angegeben ein. Das gilt vor allem für Medikamente, die den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken. Personen mit Prädiabetes und Diabetes haben unter anderem ein überdurchschnittlich hohes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Daher sind diese Medikamente wichtig.

LAUFEN, SCHWIMMEN ODER TANZEN SIE IHREM DIABETESRISIKO DAVON

SWICA unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, um langfristig gesund zu bleiben.

Es ist nicht einfach, Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Daher unterstützt SWICA Sie auf verschiedene Arten. Als Gesundheitsorganisation setzt sich SWICA dafür ein, dass Betroffene ihr Diabetesrisiko erkennen und aktiv dagegen vorgehen können. Darum bietet sie einen einfachen Fragebogen-Risikotest und unterstützt Sie mit finanziellen Beiträgen im Bereich Fitness, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Wohlbefinden. Zusätzlich stehen Ihnen die medizinischen Fachpersonen von santé24 gerne für Fragen oder eine persönliche Beratung zur Verfügung. Nehmen Sie auch die Sprechstunden für Ernährungsberatung, Bewegungsförderung und bei psychologischen Problemen in Anspruch.

Telefon +41 44 404 86 86

Offizieller Nachdruck aus UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch

SWICA