

A woman in a 1940s-style outfit, including a beige cardigan, white skirt, and red headscarf, is dancing joyfully in a grand ballroom. She has her arms raised and a wide smile. In the background, other couples are dancing in a similar style. The room has large windows and ornate wooden architecture.

DIABETESPRÄVENTION

DIABETES TYP 2 VORBEUGEN.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA

Diabetesprävention: Diabetes Typ 2 vorbeugen.

Kann man Diabetes Typ 2 vorbeugen?

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

- Abnehmen (sofern sie übergewichtig sind)
- Bewegung
- gesündere Ernährung
- Wenn gesündere Ernährung nicht (genug) nützt, dann helfen bestimmte Medikamente (vor allem Metformin). Diese können aber auch wieder Nebenwirkungen verursachen.

Es existieren Hinweise, dass man Diabetes Typ 2 vorbeugen kann, wenn man sich das Rauchen abgewöhnt; 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» bei Frauen)

Ausserdem haben Menschen mit asiatischen oder lateinamerikanischen Wurzeln oder dunkelhäutige ein höheres Diabetesrisiko als weisshäutige Menschen.

Gibt es neben dem Fragebogen-Test weiterführende medizinische Tests, um herauszufinden, wer schon ein sehr hohes Risiko aufweist?

Ja, es gibt drei verschiedene Tests. Mit denen können Ärzte feststellen, 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. Eine andere Bezeichnung für Blutzucker ist übrigens «Blutglukose».

Obwohl diese Tests helfen können, ein Diabetesrisiko festzustellen, eignen sie sich nicht für jede Person. Ihr Arzt oder 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, Diabetiker zu werden.

Nüchternglukosetest

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

Glukosetoleranztest

Vor diesem Test darf der Patient während acht bis zwölf Stunden nichts essen oder trinken. Für den Test nimmt der Patient ein süsses Getränk mit einer definierten Zuckermenge zu sich. 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 soll ich tun, wenn ich Prädiabetes habe?

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

Das sollten Sie tun:

- Abnehmen, falls Sie nicht normalgewichtig 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 süsse Getränke.
- 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.
- Geben Sie das Rauchen auf. Wenn Sie rauchen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder 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 Ihr Arzt oder 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. Prädiabetiker und Diabetiker haben unter anderem ein überdurchschnittlich hohes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Daher sind diese Medikamente wichtig.

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

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

Laufen, schwimmen oder tanzen Sie Ihrem Diabetesrisiko davon!

Es ist nicht einfach, Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Daher unterstützt SWICA Sie auf verschiedene Arten, um dabei erfolgreich zu sein. SWICA bietet zusammen mit unterschiedlichen Partnern Programme im Bereich Ernährung und Bewegung an, die speziell für Menschen mit erhöhtem Diabetesrisiko zugeschnitten sind. In diesen Programmen werden Teilnehmer über längere Zeit geschult und motiviert, damit sie ihre Ziele erreichen. Ob man das lieber alleine oder in einer Gruppe macht, kann anhand des Programms selbst entschieden werden. Über die Zusatzversicherungen von SWICA erhalten Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Teil der Programmgebühren als Präventionsbeitrag zurückerstattet. Zusätzlich sind die medizinischen Fachpersonen von santé24, dem telemedizinischen Dienstleistungsangebot, bei der Auswahl des Programms behilflich und begleiten Betroffene längerfristig, um über allfällige Motivationseinbrüche hinwegzuhelfen.

SWICA Gesundheitsorganisation

santé24 – Ihre Schweizer Telemedizin

Telefon +41 44 404 86 86, sante24.ch

