

„Lasst uns Diabetes unter Kontrolle bringen“

Weltdiabetestag am 14. November

Der Weltdiabetestag wird seit 1991 immer am 14. November begangen. Dieses besondere Datum wurde ausgewählt, da an diesem Tag Frederik G. Banting geboren wurde, der gemeinsam mit Charles Herbert Best 1921 das lebenswichtige Insulin entdeckte. Im Jahre 2010 werden unter dem Motto „Lasst uns Diabetes unter Kontrolle bringen“ zahlreiche Aktivitäten für Diabetiker weltweit veranstaltet.

Heute leben weltweit mehr als 285 Millionen Menschen mit Diabetes. Die Zahl wächst rasant an. Obwohl die meisten Diabetiker in China (39 Mill.) und Indien (30 Mill.) leben ist die relative Häufigkeit der Erkrankung mit ca. 10% in Deutschland (7 Mill.) viel höher. Die größte Zunahme der Diabetishäufigkeit ist allerdings in den Schwellen- und Entwicklungsländern zu verzeichnen und betrifft vor allem den Typ 2 Diabetes.

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 80 % der Typ 2 Diabetesfälle durch eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten und mehr körperliche Bewegung vermieden werden könnten. Aber auch die Zahl der Menschen mit Typ 1 Diabetes erhöht sich jährlich um ca. 3 Prozent. Gegenwärtig ist eine Vorbeugung für den Typ 1 Diabetes nicht möglich. Die Forschung zu den Ursachen und auslösenden Umweltfaktoren ist noch nicht abgeschlossen.

Diese Zahlen sind alarmierend. Der Diabetes fordert jährlich genau so viele Opfer wie HIV/AIDS. Alle 10 Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an den Folgen des Diabetes.

Es gibt viele Faktoren, die den Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen. Einige davon sind nicht veränderbar, wie z.B. zunehmendes Lebensalter, Diabetes in der Familiengeschichte und ein bekannter Schwangerschaftsdiabetes. Andere Faktoren können wir mit beeinflussen, wie Übergewicht, mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, hoher Blutdruck und Blutfettwerte. Vor allem für die Gesundheit jedes einzelnen, aber auch aus gesamtgesellschaftlichen Gründen sollten die veränderbaren Faktoren daher verstanden und beachtet werden.

Im Rahmen des Weltdiabetestages 2010 wurde die Kampagne „Blaue Kreis-Test“ ins Leben gerufen. Bei einem Selbsttest können Sie ihr Risiko feststellen, an einem Diabetes erkranken zu können. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur erfolgreichen Risikosenkung. Sollten sie einer der Risikogruppen angehören, lassen sie sich regelmäßig testen und vermeiden sie Folgeerkrankungen.

Um den Diabetes unter Kontrolle zu bringen, bedarf es einer engen Gemeinschaft von Hausärzten, Diabetesschwerpunktpraxen, Kliniken, Betroffenen und deren Angehörigen. Jeder Betroffene und jede Risikogruppe hat die Möglichkeit, an Schulungen und Beratungen durch verschiedene Berufsgruppen teilzunehmen. In der Gemeinschaft fühlen wir uns besser verstanden und das Umsetzen der eigenen Ziele fällt viel leichter.

Neben Arzt, Beratung und Medikamenten ist der Betroffene die wichtigste Säule in der Diabetestherapie. Er kann vermehrte Bewegung, gesunde Ernährung und eine konsequente Therapie im täglichen Leben erfolgreich umsetzen.

Doreen Krebs
Diabetesberaterin DDG

Prof. Dr. Roland Willenbrock
Vorsitzender DGSA

Für die Diabetes Gesellschaft Sachsen-Anhalt (DGSA).