

ZUCKERSCHOCK

Die Folgen von Diabetes werden unterschätzt. Die richtige Ernährung kann das Risiko einer Erkrankung reduzieren, dabei spielt Zucker eine gewichtige Rolle.

VON ROBERT PRAZAK



600.000, 700.000 oder doch eher 800.000? Die genaue Zahl von Menschen mit Diabetes in Österreich kann nur geschätzt werden. Fest steht aber: Die Zahl der Erkrankten steigt stark und das wird sich in den nächsten Jahren nicht ändern. Dabei können die Folgen dieser Krankheit für den Einzelnen drastisch sein: An den Folgeerkrankungen von Diabetes stirbt in Österreich alle 50 Minuten ein Mensch. Die meisten Erkrankten haben Diabetes mellitus Typ 2, früher als Altersdiabetes bezeichnet – dieser Begriff passt heute nicht mehr, denn die Erkrankung tritt immer häufiger bereits im Kindesalter auf. Die Ursachen sind unter anderem falsche Ernährung und Bewegungsmangel.

Ein wichtiges Thema ist dabei versteckter Zucker, wie er in unverdächtigen Produkten wie Müsli oder Joghurt enthalten ist. Energiedichte Lebensmittel enthalten reichlich versteckten Zucker und häufig auch minderwertige Fette, warnt Susanne Kaser von der Medizin-Uni Innsbruck und Präsidentin der Diabetes-Gesellschaft. Diese begünstigen Übergewicht und damit das Risiko für die Entstehung von Diabetes. Außerdem können sie zu Blutzuckerspitzen und daher zu einer Verschlechterung der Blutzucker-Einstellung beitragen. Kann man Diabetes mit der richtigen Ernährung vorbeugen? Vorbeugung sei im Sinne einer Risikoreduktion möglich, sagt Kaser: „Präventive Maßnahmen beinhalten regelmäßige körperliche Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Nikotinkarenz und Verzehr von mediterraner Kost.“ Die Charakteristika von mediterraner Kost sind das Meiden von tierischen Fetten und rotem Fleisch sowie Bevorzugung von pflanzlichen, hochwertigen Fetten, vor allem Olivenöl. „Prinzipiell gibt es aber keine spezifische Diabetesdiät.“ Bei Übergewicht sei generell eine Kalorienreduktion anzuraten.

Nicht nur für Diabetes, auch für Darm-erkrankungen spielen industriell erzeugte Lebensmittel eine Rolle – zur Geschmacks-

verstärkung und Haltbarmachung wird unter anderem Zucker massiv eingesetzt. Die Folgen sind unter anderem das Entstehen der nicht-alkoholischen Fettleber, die wiederum das Risiko von Diabetes erhöht. Aber es ist gar nicht leicht, die Ernährung von der Industrieware auf naturbelassene Nahrungsmittel umzustellen – der Geschmack der meisten Konsumenten hat sich längst an eine hohe Dosierung von Zucker gewöhnt.

Während für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 immer eine Insulintherapie nötig ist, weil die Bauchspeicheldrüse nicht ausreichend Insulin erzeugen kann, ist für Menschen mit Typ 2 eine Änderung des Lebensstils die Basis für Therapien – und

33,3 Kilogramm Zucker in unterschiedlicher Form – etwa in roher Form oder über Getränke – nimmt jeder Österreicher im Schnitt pro Jahr zu sich.

34 Prozent der neunjährigen Buben in Österreich sind übergewichtig, bei den Mädchen dieses Alters sind es 26 Prozent.

10,6 Gramm Zucker stecken in 100 Milliliter Coca-Cola.

7 bis 11 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind laut Diabetes-Bericht 2017 an Diabetes erkrankt.

14 Amputationen pro 100.000 Einwohner werden in Österreich jährlich wegen Diabetes durchgeführt – das ist doppelt so hoch wie der Durchschnitt von 30 OECD-Staaten.

das kann in bestimmten Fällen sogar ausreichend sein. Susanne Kaser macht aber klar, dass ein Großteil medikamentöse Therapien benötigt, wobei es heute viele effiziente Optionen gibt, die beispielsweise auch das kardiovaskuläre Risiko senken können. Bei Diabetes mellitus Typ 2 gibt es übrigens kaum spezifische Symptome, die Erstdiagnose wird häufig erst bei drastischen Ereignissen wie einem Herzinfarkt gestellt. Insofern sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig.

Aber nicht nur versteckter Zucker und Bewegungsmangel haben Auswirkungen – auch das gesamte Gesundheitssystem braucht nach Ansicht von Experten eine bessere Ausrichtung für die drastischen