



Strides

LIONS FOR DIABETES AWARENESS



„Volkskrankheit Diabetes“

Lions helfen



Enthält
persönlichen
**RISIKO-
TEST**



Daten & Fakten zu Diabetes mellitus



Diabetes ist die
8-häufigste Todesursache
auf der Welt



600.000 Menschen
in Österreich sind
an Diabetes erkrankt



Viele Österreicher
wissen nicht, dass sie von
Diabetes betroffen sind

Die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus hat sich in den vergangenen 35 Jahren vervielfacht und wächst dramatisch weiter. Es handelt sich dabei um ein Ausmaß, das nur wenige Krankheiten erreichen.

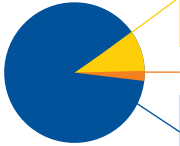
Obwohl in Österreich die Versorgungslage grundsätzlich gut ist, gilt es, wichtige Aufklärungsarbeit zur Diabetes-Früherkennung zu leisten und umfassende Maßnahmenpakete zu schnüren, um vor allem schwerwiegende Folgeerkrankungen und Spätschäden zu vermeiden.

Lions Österreich widmet sich seit 2017 verstärkt diesem Thema und leistet mit anspruchsvollen Projekten engagiert Hilfe. Gemeinsam wollen die österreichischen Lions Clubs im Kampf gegen Diabetes viel bewegen.



Volkskrankheit Diabetes mellitus in Österreich

Die häufigsten Diabetesformen sind **Typ 1** und **Typ 2** Diabetes mellitus: rund 90 – 95 % Typ 2 Diabetes mellitus und rund 5 – 10 % Typ 1 Diabetes mellitus. Es gibt – in kleiner Anzahl – noch **andere Diabetesformen** wie z. B. Schwangerschaftsdiabetes, Diabetes durch Pankreas-Erkrankungen oder durch langjährige Einnahme bestimmter Medikamente, Diabetes durch Infektionen und andere).



Unter den Menschen mit **Typ-1-Diabetes** sind rund **3.000** Kinder und Jugendliche.



Andere Diabetesformen

Von den Menschen mit **Typ-2-Diabetes** sind **80 bis 90 %** übergewichtig.



Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die neben der Erhöhung von Zucker im Blut („Zuckerkrankheit“) mit vielen anderen ungünstigen Veränderungen im Körper verbunden ist. Dazu kommt es, wenn das zuckerregulierende Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, nicht ausreichend wirkt, oder nicht ausreichend produziert wird.

Diabetes Typ 1

Durch eine (Autoimmun-)Erkrankung werden die Insulin erzeugenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, der Körper kann kein Insulin mehr produzieren. Menschen mit Insulinmangel zeigen sehr rasch Symptome der Zuckerentgleisung wie starkes Durstgefühl, vermehrtes Urinieren und raschen Gewichtsverlust. Diese Krankheit ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar. Betroffene müssen mehrmals täglich Insulin spritzen. Diabetes mellitus Typ 1 kann man durch gesunde Lebensweise leider nicht verhindern. Besonders bedauernswert sind Kleinkinder und Kinder mit dieser Erkrankung.

Diabetes Typ 2

Die das Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse funktionieren zwar primär gut, allerdings wirkt das Insulin nicht in dem Ausmaß wie erforderlich – es muss immer mehr erzeugt werden - man spricht von einer „Insulinresistenz“. Übergewicht, wenig Bewegung und ungesunde Ernährung sind wichtige Risikofaktoren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Diese Risikofaktoren kann jeder Mensch selbst beeinflussen und durch gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung relativ einfach korrigieren. Leider begünstigen auch genetische Faktoren den Ausbruch der Krankheit.

Wie wird Diabetes mellitus diagnostiziert?

Durch eine einfache Blutabnahme beispielsweise beim Hausarzt oder in einer Stoffwechselambulanz und die Messung verschiedener Parameter wie Nüchtern-Blutzucker und HbA1c-Wert im Blut. Dabei gelten folgenden Grenzwerte:

Nüchtern-Blutzucker

maximal 125 mg/dl

HbA1c-Wert

maximal 6,4 Prozent

Zuckerbelastungstest (2-Stundenwert)

maximal 199 mg/dl

Liegen bei Ihnen die Werte über den angegebenen Grenzwerten, könnten Sie bereits an Diabetes mellitus erkrankt sein. Im Unterschied zu Typ 1 Diabetes, bei dem sich rasch Symptome zeigen, bleibt Typ 2 Diabetes oft sehr lange unerkant. Denn es dauert relativ lange, bis die Schädigungen im Körper für den Betroffenen spürbar werden.

Die Folgeerkrankungen bzw. Spätschäden sind bei Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 nicht 1:1 vergleichbar. Gefäßschäden mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen bis zur Amputation treten mehr bei Diabetes mellitus Typ 2 auf. Nierenerkrankungen, Augenschädigungen bis zur Blindheit, Nervenerkrankungen und Beeinträchtigungen der Sexualfunktion kommen bei Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 vor. Menschen die an Diabetes mellitus erkrankt sind, haben ein doppelt so hohes Risiko auch eine Depression zu bekommen.





Mögliche Symptome von Diabetes mellitus

		Typ 1	Typ 2*
	Starkes Durstgefühl	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Verschwommene Sicht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Trockene oder juckende Haut	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Müdigkeit und Erschöpfung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	(Plötzlicher) Gewichtsverlust	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Gefühlsverlust oder Kribbeln in Händen und Füßen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Langsam abheilende Wunden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

* meist erst bei längerem Bestehen der Erkrankung bemerkbar

FINDRISK – ermitteln Sie Ihr individuelles Diabetes-Risiko mit einem einfachen Test*

Alter (Jahre)

Unter 35 Jahre	0 Punkte
35 – 44 Jahre	1 Punkt
45 – 54 Jahre	2 Punkte
55 – 64 Jahre	3 Punkte
Über 64 Jahre	4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

Nein	0 Punkte
Ja: bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 Punkte
Ja: bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousin/e	3 Punkte

Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels

Frauen unter 80 cm, Männer unter 94 cm	0 Punkte
Frauen 80 – 88 cm, Männer 94 – 102 cm	3 Punkte
Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm	4 Punkte

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung bei der Arbeit und/oder in der Freizeit?

Ja	0 Punkte	Nein	2 Punkte
----	-----------------	------	-----------------

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder Roggen- oder Vollkornbrot?

Jeden Tag	0 Punkte	Nicht jeden Tag	1 Punkt
-----------	-----------------	-----------------	----------------

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

Nein	0 Punkte	Ja	2 Punkte
------	-----------------	----	-----------------

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

Nein	0 Punkte	Ja	5 Punkte
------	-----------------	----	-----------------

Body-Mass-Index (kg/m²)

Unter 25	0 Punkte
25 bis 30	1 Punkt
Über 30	3 Punkte

Den **BMI** errechnen Sie folgendermaßen:

Körpergewicht (in kg) dividiert durch die Körpergröße (in m) x Körpergröße (in m)

$$\text{z. Bsp. } \frac{90 \text{ kg}}{1,85 \text{ m} \times 1,85 \text{ m}} = 26,29$$

Gesamtpunkte: _____

Auflösung

So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko in den nächsten 10 Jahren

Unter 7 Punkte: **1 %**

Sie sind nur minimal gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist aktuell in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem ist zu empfehlen auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichende Bewegung zu achten.

.....

7 – 11 Punkte: **4 %**

Ihr Diabetes-Risiko ist nur leicht erhöht. Dennoch ist ein wenig Vorsicht angebracht, behalten Sie Ihr Gewicht im Auge und bewegen Sie sich regelmäßig. Verzichten Sie auf fette Nahrungsmittel und essen Sie mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

.....

12 – 14 Punkte: **17 %**

Vorsorgemaßnahmen sind jetzt ganz wichtig. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie eine Gewichtsreduktion um 5 bis 7 % anstreben. Mit täglich einer halben Stunde körperliche Bewegung, die Sie ins Schwitzen bringt, sinkt Ihr Risiko weiter.

.....

15 – 20 Punkte: **33 %**

Einer von drei Menschen mit Ihrem Risikoprofil erkrankt innerhalb der nächsten Jahre an Diabetes. Es ist höchste Zeit, etwas gegen diese erhebliche Gefahr zu tun! Machen Sie eine Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Hausarzt und besprechen Sie mit ihm Ihr Risikoprofil.

.....

über 20 Punkte: **akut!**

Diabetes ist für Sie eine akute Gefahr! Ein Drittel aller Menschen mit Ihrem Punktwert ist bereits an Diabetes erkrankt. Viele wissen davon nichts. Gehen Sie umgehend zu Ihrem Hausarzt und lassen Sie Ihren Zuckerstoffwechsel überprüfen. Mit deutlicher Gewichtsreduktion und viel Bewegung lässt sich Diabetes im Anfangsstadium noch günstig beeinflussen. Ihr Hausarzt wird Sie bei der Umstellung Ihres Lebensstils beraten und unterstützen.

.....

Beiträge der Lions Clubs

Die österreichischen Lions Clubs leisten sowohl einzeln als auch durch gemeinsame Projekte gezielt Hilfe, um der dramatischen Zunahme der Diabetes-Erkrankungen entgegenzuwirken. Etwa mit Aufklärungs- und Vorbeugungsarbeit, beispielsweise durch öffentliche Blutzucker-Screeningkampagnen, durch Informationsveranstaltungen und durch das Organisieren von Leo-Lions-Bewegungstagen. Es gibt auch konkrete Hilfe für bereits Betroffene: Dazu zählen beispielsweise die Finanzierung von Diabetes-Camps für Kinder und Jugendliche, wenn deren Familien sich diese nicht leisten können und von Diabetes-Warnhunden. Diabetes-Warnhunde geben bei gefährlichen Veränderungen des Blutzuckerspiegels ihrer Bezugsperson Signal durch Bellen oder Kratzen. Dazu müssen sie eine aufwändige und teure Ausbildung durchlaufen.



Lions unterstützen Kinder mit Diabetes bei der Anschaffung von speziell ausgebildeten Diabetes-Warnhunden. Lennox hat bereits einen vierbeinigen Freund und Helfer bekommen.

Herausgeber: Lions Club International Gesamtdistrikt 114-Österreich; Fleschgasse 32/5, 1130 Wien, www.lions.at, Stand Mai 2018

Quellen/Datenmaterial: Österreichische Diabetesgesellschaft, Deutsche Diabetes-Stiftung

Wissenschaftliche Beratung: Primaria Dr. Heidemarie Abrahamian (Lions Club Wien MozART), Gastprofessorin der medizinischen Universität Wien, Otto Wagner-Spital, 1140 Wien.

Fotos: Abrahamian, Foto Wagner, Fotolia