

DIABETES-RISIKOTEST IN ÖSTERREICH

Eine Dauer-Aktivität der Lions

Am 14. November 2020 ist der internationale Weltdiabetestag, der uns wieder einmal bewusst machen soll, wie viele Menschen ein hohes Risiko haben an Diabetes mellitus zu erkranken. In Österreich leiden bis zu 800.000 Menschen an Diabetes mellitus, davon wissen nur ca 80% dass sie an Diabetes erkrankt sind .

Der FINDRISK Test ermöglicht uns auf einfache Art das Risiko einer Person, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, vorherzusagen.

Wenn wir das Risiko kennen, können wir eingreifen und die von hohem Risiko betroffenen Menschen beraten, wie sie sich vor dem Ausbruch von Diabetes mellitus schützen können. Gesunde Ernährung mit einem hohen Gemüseanteil, regelmäßige körperliche Bewegung und Gewichtskontrolle sind wichtige Lebensstilmaßnahmen um das Risiko zu senken.

Wir haben im Laufe der letzten 2 Jahre im Rahmen von konzertierten Aktivitäten und Schul- und Betriebsbesuchen über 500 Risikotests durchgeführt.

Die Ergebnisse sind nicht überraschend und zeigen uns, dass in der österreichischen Bevölkerung das Risiko an Diabetes mellitus zu erkranken hoch ist. Daher ist die Fortsetzung dieser Suchtests wichtig, um die Menschen auf ihr Risiko aufmerksam zu machen und damit Erkrankungen zu reduzieren.

Über 50% der vorhergesagten Erkrankungen sind vermeidbar !!!

Ergebnisse der Risikotests:

Punkte	<7	7-11	12-14	15-20	>20
Risiko	Niedrig	Leicht erhöht	Mittelgradig erhöht	erhöht	Stark erhöht
Getestete Personen: Gesamt 544	165	110	129	112	28
Prozent	30.3	20.2	23.7	20.6	5.1

Diese Erhebung zeigt, dass über 25% der Befragten ein erhöhtes bzw. stark erhöhtes Risiko haben, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes mellitus zu erkranken. Immerhin haben auch noch 23.7 % ein mittelgradig erhöhtes Risiko. Die von hohem und mittelgradig erhöhtem Risiko betroffenen Personen wurden von Diabetes-Experten der Lions instruiert wie das Risiko gesenkt werden kann:

Gewichtsreduktion um zumindest 7%

150 Minuten körperliche Aktivität/Woche

Faserhaltige Ballaststoffe in der Nahrung (pro 1000 kcal ca 15g)

Reduktion des Fettanteils in der Nahrung auf weniger als 30%/Tag

Wenn wir Lions mit diesen Aktionen bei zumindest 20% der getesteten Menschen verhindern, dass sie an Diabetes erkranken, ist das ein großer Beitrag zur Volksgesundheit.

