

Fragen und Antworten zur COVID-19 Infektion bei Diabetes mellitus  
Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian (Gastprofessorin Med. Universität Wien)

**1. Haben Menschen mit Diabetes ein höheres Ansteckungsrisiko für COVID-19 ?**

Grundsätzlich nein. Das Coronavirus SARS CoV-2 wird über Tröpfchen übertragen. Ohne Mund-Nasenschutz und ohne Abstand ist man diesen Tröpfchen unmittelbar ausgesetzt. Wenn man den Mund-Nasenschutz trägt, Abstand hält (mindestens 1,5-2 m) und die Händehygiene einhält, hat man kein höheres Ansteckungsrisiko als Menschen ohne Diabetes.

**2. Welche Menschen mit Diabetes haben kein höheres Risiko für einen schwereren Verlauf der COVID-19 Infektion ?**

Gesunde schlanke oder nur leicht übergewichtige Menschen mit Diabetes mellitus und einer guten Stoffwechseleinstellung, ohne Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes haben zumeist kein erhöhtes Risiko für einen schwereren Verlauf der COVID-19 Infektion.

**3. Warum werden Menschen mit Diabetes mellitus als Risikogruppe für einen schwereren Verlauf eingestuft ?**

Menschen mit Diabetes, vor allem bei längerer Diabetesdauer, leiden häufig an Begleit- und Folgeerkrankungen wie hohem Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen der Gefäße, Nieren- und Augenschädigungen, starker Fettleibigkeit (Adipositas) und vielem mehr. Diese Begleiterkrankungen stellen ein Risiko für einen schwereren Verlauf dar. In einer von der österreichischen Diabetesgesellschaft durchgeführten Studie zeigten sich Hinweise, dass Nierenschädigung, Verschlusskrankheit der Arterien, ein erhöhter Leberwert (GOT) und erhöhte Entzündungsparameter (C-reaktives Protein) ein Risiko für einen schwereren Verlauf der COVID-19 Infektion darstellen.

**4. Warum sind übergewichtige und adipöse Menschen mehr für einen kritischen Verlauf von COVID-19 gefährdet ?**

Bei starkem Übergewicht und Adipositas ist das Immunsystem nicht fit. Das Fettgewebe ist ein Organ, welches eine Vielzahl von Substanzen produziert, die einen ungünstigen Einfluss auf das Immunsystem nehmen können. Mit Fettleibigkeit verbundene Veränderungen im Stoffwechsel können entzündliche Prozesse im Körper unterhalten.

**5. Welchen Einfluss hat das Lebensalter auf den Verlauf der Erkrankung ?**

Menschen mit höherem Lebensalter haben häufig schon aufgrund der höheren Anzahl an Begleiterkrankungen mehr Risiko für einen schwereren Verlauf. Auf der anderen Seite

wurden viele Menschen mit höherem Lebensalter geheilt. Es kommt daher auf die Umstände des Einzelfalles an. Aktuell sind auch viele jüngere Menschen auf Intensivstationen aufgenommen.

#### **6. Gibt es Maßnahmen die sich günstig auf das Immunsystem auswirken ?**

Oberstes Gebot ist eine gute Einstellung des Blutzuckers (HbA1c-Wert unter 7%) und der anderen Risikofaktoren wie Blutdruck, Blutfette und andere. Eine gesunde Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und reduziertem Zucker- und Fettanteil sollte ebenfalls umgesetzt werden. Regelmäßige körperliche Bewegung wirkt sich günstig auf den Zuckerstoffwechsel und auf das Immunsystem aus. Ebenso nimmt erholsamer und ausreichender Schlaf einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.

#### **7. Wie kann man sich vor Ansteckung schützen ?**

Als österreichische Diabetesexpertin empfehle ich generell die Einhaltung der Infektionsschutz-Maßnahmen wie Tragen eines Mund-Nasenschutzes, Abstand halten und Händehygiene. Darüber hinaus ist für Menschen mit Diabetes besonders wichtig den Zuckerstoffwechsel gut einzustellen, Risikofaktoren für Spätfolgen zu behandeln und das Körpergewicht zu regulieren. All diese Maßnahmen unterstützen das Immunsystem bei der Bewältigung kritischer Herausforderungen.

#### **8. Soll man sich als Diabetiker Grippe impfen lassen ?**

Grundsätzlich ja, eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist empfehlenswert.

#### **9. Was kann man sonst noch tun ?**

Alles was dauerhaften psychischen Stress verursacht, sollte wenn möglich vorausschauend vermieden werden. Stress verursacht erhöhte Spiegel von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, die sich bei länger anhaltender Exposition ungünstig auf das Immunsystem auswirken können. Stressresilienz bedeutet psychische Widerstandskraft gegen unvermutete dramatische Ereignisse im Leben. Die gute Nachricht: Stressresilienz kann man aufbauen.