

„Alterskrankheit“ Diabetes?

Immer mehr Jüngere von Zuckerkrankheit betroffen

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus gehört zu den großen Volkskrankheiten, sind doch alleine in Deutschland etwa 6 Mio. Menschen davon betroffen – Tendenz steigend (Quelle: DZD). Kennzeichnend und namensgebend für die „Zuckerkrankheit“ ist ein meist ernährungsbedingter hoher Blutzuckerspiegel und – dadurch bedingt – die Ausscheidung von Zucker (Glukose) im Urin. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel führt zu diversen Begleit- bzw. Folgeerkrankungen wie z.B. Blindheit, Nieren- und Gefäßschädigungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Besonders besorgniserregend: Immer mehr junge Menschen erkranken an der Zuckerkrankheit, die früher aufgrund ihres Auftretens in den späteren Lebensjahren als Alterskrankheit galt.

Kurzinfo Diabetes mellitus

Bei Diabetes unterscheidet man zwei Typen: die angeborene Form (Typ 1) und die erworbene Form (Typ 2). Letztere macht über 90 Prozent der Diabetes-Erkrankungen in Deutschland aus und ist somit die häufigste Form des Diabetes mellitus. Typ-2-Diabetes entsteht zum einen durch eine zunehmende Unempfindlichkeit der Körperzellen für Insulin, ein Hormon, das die Aufnahme von Glukose in die Körperzellen reguliert; zum anderen durch eine jahrelange Überproduktion von Insulin, in deren Folge die Insulinproduzierenden Zellen so stark belastet werden, dass sie nach Jahren schließlich erschöpft sind.

Risikofaktor Übergewicht

Das häufige Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 in Deutschland und Europa lässt sich hauptsächlich mit den ungesunden westlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten erklären. Mehr als 80 Prozent der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig. Fettsucht (Adipositas) und Bewegungsmangel gelten somit als die entscheidenden Risikofaktoren für die Entstehung von dieser Form des Diabetes mellitus, die daher auch als „Wohlstandskrankheit“ bezeichnet wird.

Begleitet wird diese oft einseitig ungesunde Ernährung von einem entscheidenden Faktor für die Ausprägung einer diabetischen Stoffwechsellage: Dem chronischen Mangel an lebenswichtigen Nahrungsbestandteilen. Vitamine, Mineralstoffe und weitere Zellnähr- und Vitalstoffe, die für eine gesunde Zellfunktion und den Schutz und Erhalt von Arterienwänden und anderen Körperorganen erforderlich sind, stehen nur begrenzt zur Verfügung.

Angesichts der Tatsache, dass auch immer mehr Heranwachsende übergewichtig sind – inzwischen etwa jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche –, verwundert es also nicht, dass der „Altersdiabetes“ sich heute zu einem „altersübergreifenden“ Problem entwickelt. Ein Bericht in der New York Times, der sich kürzlich mit dieser Thematik auseinandersetzte, gibt Anlass zur Besorgnis.

Studie belegt alarmierende Entwicklung

In ihrer Online-Ausgabe vom 6. Mai 2012 bezeichnet die New York Times den Typ-2-Diabetes als „neue Geißel“ jun-

ger Menschen. Hinter diesen drastischen Worten stecken reale, alarmierende Zahlen. So berichtet die Zeitung, dass diese Form der Zuckerkrankheit etwa ein Fünftel aller neuen Diagnosen ausmacht, die bei Jüngeren gestellt werden. Gleichzeitig schreite die Entwicklung der Krankheit in dieser Altersgruppe immer schneller voran: Während bis in die frühen 1990er Jahre Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen kaum auftrat, verzeichneten amerikanische Ärzte zwischen 2002 und 2005 allein in den USA jährlich ca. 3600 neue Fälle.

Diese Feststellungen werden durch eine aktuelle amerikanische Studie zu Diabetes bei übergewichtigen Jugendlichen untermauert, auf die die New York Times hinweist. Kernaussage dieser Studie: Typ-2-Diabetes nimmt bei fettleibigen Heranwachsenden nicht nur rapide zu, die medikamentöse Behandlung der Krankheit scheint zudem wenig erfolversprechend zu sein. So stellt die im *New England Journal of Medicine* veröffentlichte Studie fest, dass sich kein einziges Mittel, das 699 jungen Testpersonen im Alter von 10 bis 17 Jahren verabreicht wurde, zur langfristigen Kontrolle des Blutzuckerspiegels beitragen konnte. Metformin etwa, eine übliche Standardmedikation zur Behandlung von Typ-2-Diabetes bei Kindern, war bei der Hälfte der Studienteilnehmer unwirksam. Zurecht weist der Artikel daher auf die Notwendigkeit einer frühzeitigen Prävention von Diabetes und Übergewicht hin.

Vorbeugung statt Behandlung

Experten sind überzeugt: Die frühzeitige Aneignung eines gesunden Ernährungs- und Lebensstils hilft dabei, Übergewicht und der Entwicklung von Diabetes mellitus und anderen Volkskrankheiten wirksam vorzubeugen. Dies ist umso wichtiger, als dass bei einer Typ-2-Diabeteserkrankung Symptome zunächst weitgehend ausbleiben. Ersten Warnzeichen wie vermehrter Durst, erhöhte Infektanfälligkeit, Erschöpfung und Schwindel werden oft wenig Beachtung geschenkt, sodass meist erst die Folgeerkrankungen auf die Stoffwechselstörung hinweisen. Für die Vermeidung gesundheitlicher Probleme ist es somit unerlässlich, schon im Kindes- und jungen Erwachsenenalter gezielt Vorbeugungsmaßnahmen zu treffen. Das bedeutet insbesondere: viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen ist.

Für Informationen zur Behandlung von Diabetes-Erkrankungen durch die gezielte Anwendung von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen lesen Sie bitte den Dr. Rath Gesundheitsbrief Ausgabe 14/2010.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben