

Prädiabetes – eine reversible Vorstufe der Zuckerkrankheit

DIABETES Viele Erwachsene haben einen Prädiabetes, ohne es zu wissen. Ihre Blutzuckerwerte sind dauerhaft leicht erhöht, erfüllen aber noch nicht die Diabeteskriterien. Wer gezielt seinen Lebensstil verändert, kann aber häufig vermeiden, dass sich diese Vorstufe der Zuckerkrankheit zu einem Typ-2-Diabetes verschlimmert.

Yannick Barillon

Die meisten Menschen, die von einem Prädiabetes betroffen sind, weisen keine Symptome auf. «Einige Personen nehmen leichte Müdigkeit wahr, haben etwas häufiger Durst oder müssen häufiger Wasser lassen, das sind aber keine eindeutigen Anzeichen», erklärt Marie Salamin, Fachexpertin in Diabetesfachberatung beim Verein Diabetes Wallis. Wie kann ich also wissen, ob ich einen Prädiabetes habe? Die Diagnose lässt sich durch eine Blutabnahme in der Hausarztpraxis oder Apotheke stellen. Die Fachexpertin erinnert daran: «Unser Blutzuckerspiegel wird durch Insulin reguliert. Dieses Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, sorgt dafür, dass die Zellen den Zucker aus unserer Nahrung aufnehmen und ihn dann in Energie umwandeln. Ist der Nüchternblutzucker leicht erhöht, aber immer noch unter den Werten für einen Typ-2-Diabetes, so spricht man von einem Prädiabetes oder einer beginnenden Insulinresistenz.»

Früherkennung – ab wann?

In der Schweiz leben rund 500'000 Personen mit einem Diabetes und ein hoher Anteil der Bevölkerung weist nicht diagnostizierte erhöhte Blutzuckerwerte auf. «Internationalen Schätzungen zufolge haben Hunderttausende von Erwachsenen einen Prädiabetes», betont Marie Salamin. Sie fährt allerdings fort: «Die meisten behandelnden Ärztinnen und Ärzte kontrollieren den Blutzuckerwert ihrer Patientinnen und Patienten ab dem 40. Lebensjahr und ein Prädiabetes wird im Allgemeinen gut diagnostiziert. Weiss man, dass man erhöhte Blutzuckerwerte hat, so kann man eine Verschlimmerung hin zu einem Typ-2-Diabetes in den meisten Fällen gezielt verhindern.» Einige Patientinnen und Patienten weisen ein höheres Risiko auf, einen Prädiabetes zu entwickeln. Bei ihnen ist wichtig, um das 35.



«Wird nichts unternommen, entwickelt sich bei 25% der Personen mit einem Prädiabetes innerhalb von drei bis fünf Jahren ein Typ-2-Diabetes.»

Marie Salamin
Fachexpertin für Diabetesfachberatung

Lebensjahr eine Früherkennungsuntersuchung durchzuführen. Betroffen sind Personen mit Übergewicht oder Adipositas oder Personen mit Diabetikerinnen und Diabetikern in der Familie. «Auch Frauen, die ein Baby von über 4 kg zur Welt bringen und die während der Schwangerschaft einen erhöhten

Blutzuckerwert hatten, haben ein erhöhtes Risiko, später an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken», unterstreicht die Diabetes-Fachexpertin.

Diabetes verhindern

Marie Salamin erinnert daran: «Studien haben ergeben, dass sich bei 25% der Personen mit einem Prädiabetes innerhalb von drei bis fünf Jahren ein Typ-2-Diabetes manifestiert, wenn nichts unternommen wird. Prädiabetes wird zudem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.» Die Früherkennung und die Prävention spielen also eine wesentliche Rolle. Prädiabetes ist nämlich in vielen Fällen reversibel, kann also rückgängig gemacht werden. Wird er behandelt, lässt sich das Risiko, dass er sich effektiv zu einem Typ-2-Diabetes verschlimmert, nämlich reduzieren oder gar ganz abwenden. Die Studie DPP (Diabetes Prevention Program) hat gezeigt, dass sich das Diabetes-Risiko durch eine Änderung des Lebensstils um 58% senken lässt! Alles, was dazu nötig ist, sind eine gesündere Ernährung und mehr

Bewegung, nämlich eine Gewichtsabnahme um 5 bis 7% und 150 Minuten Bewegung pro Woche. Diese Ratschläge sind recht simpel – schon kleine Veränderungen können enorme positive Auswirkungen haben! «Denken Sie daran, sich ausgewogen zu ernähren, vermeiden Sie stark verarbeitete Produkte, Fertiggerichte und Süßgetränke, die dazu führen, dass der Blutzuckerspiegel schlagartig nach oben schnellt. Auch Bewegung ist äußerst wichtig. Die Muskelarbeit bewirkt nämlich, dass mehr Insulin ausgeschüttet wird und folglich mehr Glukose in den Muskelzellen aufgenommen wird, was wiederum den Zuckerwert im Blut senkt. Gehen Sie also möglichst viel zu Fuß und nehmen Sie wann immer möglich die Treppen statt den Lift.» Wenn Sie die Diagnose Prädiabetes erhalten haben, können Sie sich bei der Gesellschaft Diabetes Oberwallis beraten lassen. Marie Salamin schliesst ab: «Prädiabetes ist ein hilfreiches Warnsignal. Seine Früherkennung ist einfach. Sie ermöglicht, ein späteres Diabetes-Risiko zu senken und Behandlungen zu vermeiden. Sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt darauf an!»

DIE EXPERTENMEINUNG

Wie lässt sich Prädiabetes über die Ernährung verhindern?

«Es gibt viel Irrglauben im Zusammenhang mit der Ernährung von Personen mit einem Prädiabetes oder Diabetes», bestätigt Ginetta Cesarino Profico, Ernährungsberaterin SVDE bei Diabetes Wallis. Für sie reichen einige Änderungen zur Regulierung des Blutzuckers meist aus. «Mein Ausgangspunkt sind die Ernährungsgewohnheiten und der Lebenskontext des Patienten oder der Patientin.» Ganz allgemein rät Ginetta Cesarino Profico zu einer ausgewogenen Ernährung: «Es ist wichtig, dass auf dem Teller immer mindestens ein Gemüse oder eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (z.B. Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein eiweißreiches Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt) zu finden sind. Vollkornprodukte haben den Vor-

teil, dass sie die Zuckeraufnahme verlangsamen und sättigender sind.» Achten Sie darauf, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu essen und auf Süßgetränke zu verzichten. Die Ernährungsberaterin empfiehlt auch, die Kohlenhydrate über den ganzen Tag zu verteilen und nicht in einer einzigen Mahlzeit zu sich zu nehmen. Sie erinnert daran, dass man nicht ganz auf Zucker verzichten muss: «Etwas Zucker zu einer ausgewogenen Mahlzeit hat geringere Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, als wenn die «süsse Sünde» separat gegessen wird. So kann man beim Frühstück beruhigt etwas Honig auf sein Vollkornbrötchen streichen.»

Wichtig ist auch, wann gegessen wird: «Man sollte möglichst immer zu fixen Zei-

ten essen und auf Knabberereien zwischen durch verzichten.» Letzte Ratschläge für alle und zur Prävention: «Essen Sie bewusst und kauen Sie langsam und mit Pausen. So können Sie Ihre Empfindungen und Bedürfnisse besser wahrnehmen.»



Ginetta Cesarino Profico
Ernährungsberaterin

Partner



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsfuerderungwallis.ch



LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch