

NEWSLETTER NR.7

NOVEMBER 2023

Diabetes-Qualität Wallis

des Walliser GesundheitsObservatoriums



Weitere Informationen unter
www.ovs.ch/diabetes

LIEBE TEILNEHMERIN, LIEBER TEILNEHMER

Wir freuen uns, Ihnen den siebten Newsletter "Diabetes-Qualität Wallis" zukommen zu lassen.

«Diabetes-Qualität Wallis» wird im Auftrag des Kantons Wallis und im Rahmen des Projekts «Aktion Diabetes» umgesetzt. Dieses Projekt wird von den Walliser Diabetes Gesellschaften und der Dienststelle für Gesundheitswesen unterstützt.

Die im Januar 2020 gestartete Kohorte "Diabetes-Qualität Wallis" hat bereits 424 Teilnehmerinnen und Teilnehmer rekrutiert.

Wir möchten Ihnen herzlich für Ihren Beitrag an der Studie danken. Ihre Teilnahme ist uns wichtig und wir hoffen auf ihre weitere Unterstützung.

Dr. Isabelle Konzelmann, Leila Raboud und Barbara Kuonen

Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben



E-Mail: info.diab@ovs.ch

Telefon: 027 603 66 19

Deutsch:

Barbara Kuonen (Montag und
Donnerstag Nachmittag)

Französisch:

Leila Raboud (Montag bis Freitag)

GESUNDHEITSVERHALTEN UND DIABETES

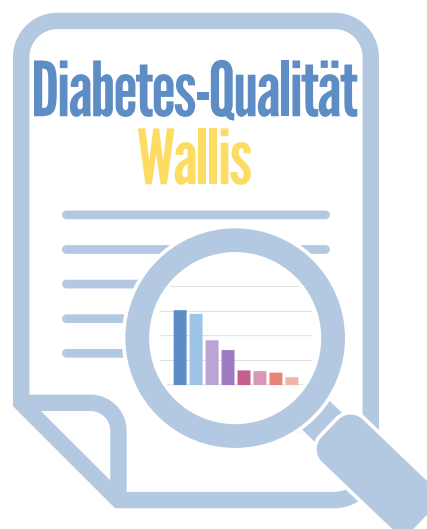
Ernährung, körperliche Aktivität, Alkohol- und Tabakkonsum

Gesundheitsverhaltensweisen wie Ernährung oder körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung vieler chronischer Krankheiten, darunter auch Diabetes. Sie haben auch einen Einfluss auf die Reduzierung der mit Diabetes verbundenen Komplikationen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität sowie ein mässiger Alkoholkonsum und der Verzicht auf Tabak, sind Schlüsselemente bei der Förderung eines gesunden Lebensstils. Sie tragen einerseits zur Prävention von Diabetes und andererseits zu einem besseren Umgang mit der Krankheit bei.



EINIGE ERGEBNISSE

Derzeit sind 424 Personen Teil der Kohorte "Diabetes-Qualität Wallis". Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf die 313 Studienteilnehmer welche bis am 1. Oktober 2023 ihren ersten Fragebogen ausgefüllt haben.



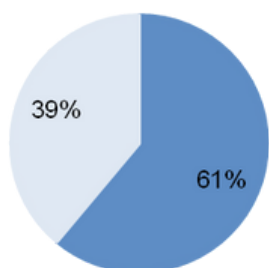
TEILNEHMERMERKMALE

Etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer sind männlich, über 65 Jahre alt und wohnen im Zentralwallis **[F1]**.



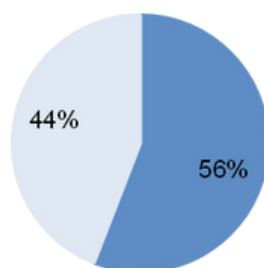
F1 Soziodemografische Merkmale der Teilnehmer, 2023 (Quelle: WGO)

Geschlecht



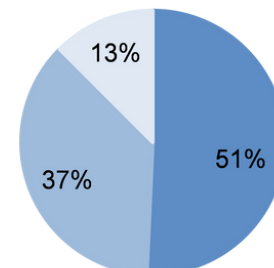
■ Männlich ■ Weiblich

Alter



■ 65 Jahre und + ■ <65 Jahre

Region



■ Mittelwallis ■ Unterwallis
■ Oberwallis

ÜBERGEWICHT UND DIABETES



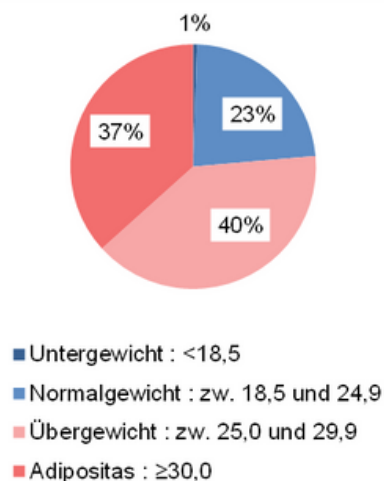
Übergewicht und Adipositas können verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen. Übergewicht steht insbesondere mit körperlichen Problemen wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Atembeschwerden in Zusammenhang.

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein häufig verwendetes Instrument zur Bewertung des Körpergewichts in Bezug auf die Körpergröße. Er wird berechnet, indem das Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt wird ($\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} / \text{Körpergröße in m}^2$). Die auf dem BMI basierenden Kategorien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liefern Anhaltspunkte. Ein BMI unter 18,5 gilt als Untergewicht, 18,5 bis 24,9 liegt im Normalgewichtsbereich, 25,0 bis 29,9 steht für Übergewicht und über 30,0 wird als Adipositas eingestuft.

Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als optimal, um die mit Diabetes verbundenen Komplikationen zu verringern. Dies kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und die Lebensqualität zu verbessern¹. Menschen mit Diabetes, die übergewichtig oder adipös sind, könnten von einem geringen oder stärkeren Gewichtsverlust profitieren. Dies sollte allerdings unbedingt mit einem Arzt besprochen werden, bevor eine signifikante Änderung der Ernährung oder des Lebensstils vorgenommen wird.

Etwa drei Viertel der Teilnehmer waren übergewichtig (übergewichtig oder adipös) **[F2]**.

F2 Anteil der Teilnehmenden nach Gewichtskategorie (BMI), 2023
(Quelle: WGO)



1.ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & American Diabetes Association. (2023). 8. Obesity and weight management for the prevention and treatment of type 2 diabetes: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes care*, 46(Supplement_1), S128-S139.

GESUNDHEITSVERHALTEN

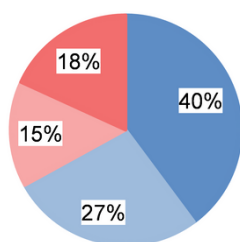


Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen². Zwei von fünf Teilnehmern halten sich an diese Empfehlung **[F3]**.

Vor allem Personen mit einem Typ-2-Diabetes wird regelmässige Bewegung empfohlen^{3,4}. Drei von fünf Teilnehmern gelten als ausreichend aktiv: Sie betreiben mindestens 150 Minuten mässig intensive körperliche Aktivität pro Woche oder mindestens zweimal intensive körperliche Aktivität pro Woche **[F4]**.

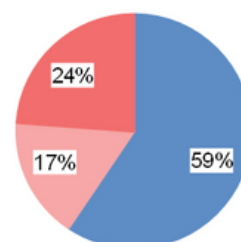
Eine Minderheit der Teilnehmer trinkt täglich Alkohol **[F5]**. 77% sind Nichtraucher **[F6]**. Um Ihre Gesundheit optimal zu schützen, sollten Sie den Alkoholkonsum einschränken und nicht rauchen.

F3 Anteil der Teilnehmer nach Obst- und Gemüsekonsum, 2023 (Quelle: WGO)



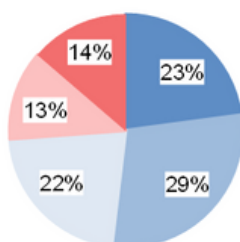
■ 5 Portionen und mehr ■ 3-4 Portionen
■ 0-2 Portionen ■ < als 5 Tage/Woche

F4 Anteil der Teilnehmer nach körperlicher Aktivität, 2023 (Quelle: WGO)



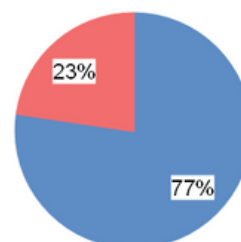
■ Ausreichend aktiv ■ Teilweise aktiv ■ Nicht aktiv

F5 Anteil der Teilnehmer nach Alkoholkonsum, 2023 (Quelle: WGO)



■ Nie, abstinent ■ < 1 Mal pro Woche
■ 1-2 Mal pro Woche ■ 3-6 Mal pro Woche
■ Täglich

F6 Anteil der Teilnehmer nach Tabakkonsum, 2023 (Quelle: WGO)



■ Nichtraucher ■ Raucher

2. . Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Schweizer Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene (lange Version). Bern, November 2011, Aktualisierung Juli 2020.

3. Lehmann, R. et al. Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED/SSSED) für die Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2 (2020). Januar 2020.

4. Diabetesschweiz. «Diabetes, Sport und Bewegung» <https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes/leben-mit-diabetes/sport-und-bewegung.html>. Aufgerufen am 05.10.2021.

REKRUTIERUNG DER TEILNEHMER BIS ENDE 2023

Die Rekrutierung neuer Teilnehmer für die Kohorte "Diabetes-Qualität Wallis" wird am 31. Dezember 2023 beendet. Dies bedeutet jedoch keineswegs das Ende unseres Engagements für Sie und für das Projekt. Die Kohorte wird sich weiterentwickeln, wobei die Teilnehmer regelmässig nachverfolgt werden.

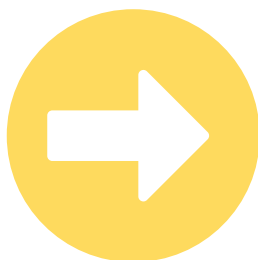
Wir werden weiterhin anhand der Fragebögen wichtige Informationen über Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden erheben. Gleichzeitig halten wir die Erstellung von detaillierten Berichten und informativen Newslettern aufrecht, um Sie über die Ergebnisse auf dem Laufenden zu halten. Ihre kontinuierliche Teilnahme ist für den Erfolg der Kohorte von entscheidender Bedeutung.

Wir danken Ihnen für Ihren wertvollen Beitrag. Vielen Dank auch an die Institutionen und Gesundheitsfachleute welche Partner der Kohorte sind und uns bei der Rekrutierung unterstützt haben. Zu ihnen zählen die Walliser Diabetesgesellschaften, das Spital Wallis, Arztpraxen und sozialmedizinische Zentren (SMZ), Alters- und Pflegeheime (APH), Podologen, ErnährungsberaterInnen, Apotheken und die Clinique Romande de Réadaptation (CRR) in Sitten.

Die Kohorte geht weiter!

Alle Informationen zu "Diabetes-Qualität Wallis" finden Sie unter www.ovs.ch/diabetes

**BLEIBEN SIE AUF DEM
NEUESTEN STAND**



NÄCHSTER BERICHT IM JAHR 2025

Entdecken Sie alle Berichte auf unserer Website www.ovs.ch.

NEWSLETTER

Um Sie über den Fortschritt der Studie auf dem Laufenden zu halten, werden wir Ihnen regelmässig unsere Newsletter zustellen. Die nächste Ausgabe wird im April 2025 erscheinen.

ORGANISATION UND FINANZIERUNG

«Diabetes-Qualität Wallis» wird vom Walliser Gesundheitsobservatorium durchgeführt und vom Kanton Wallis und den Walliser Diabetes-Gesellschaften über das Projekt «Aktion Diabetes», das von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird, finanziert. Weitere Informationen zum Projekt «Aktion Diabetes» finden Sie unter www.aktiondiabetes.ch.



DAS TEAM VON "DIABETES-QUALITÄT WALLIS"



Von links nach rechts : Leila Raboud, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Véronique Burato Gutierrez, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Barbara Kuonen, Mitarbeiterin, Dr Isabelle Konzelmann, verantwortliche Ärztin der medizinischen Register, Prof. Arnaud Chiolero, Chefarzt und Epidemiologe

«Merci vielmal» Ihnen allen – Ihre Teilnahme ist für den Erfolg der Studie «Diabetes-Qualität Wallis» ausschlaggebend!

Weitere Informationen zur Studie und zum Teilnahmeverfahren sowie das Forschungsprotokoll und den Flyer «Diabetes-Qualität Wallis» finden Sie auf unserer Website.

Scannen Sie den Code ein



oder geben Sie
www.ovs.ch/diabetes
ein.



Avenue de Grand-Champsec 64
1950 Sitten

www.ovs.ch