



REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE

Ernährung bei Diabetes Mellitus (Teil 1)

Fakten und Zahlen zu Diabetes

Ein Überblick



<https://www.verywellhealth.com/what-is-diabetes-mellitus-3289535>

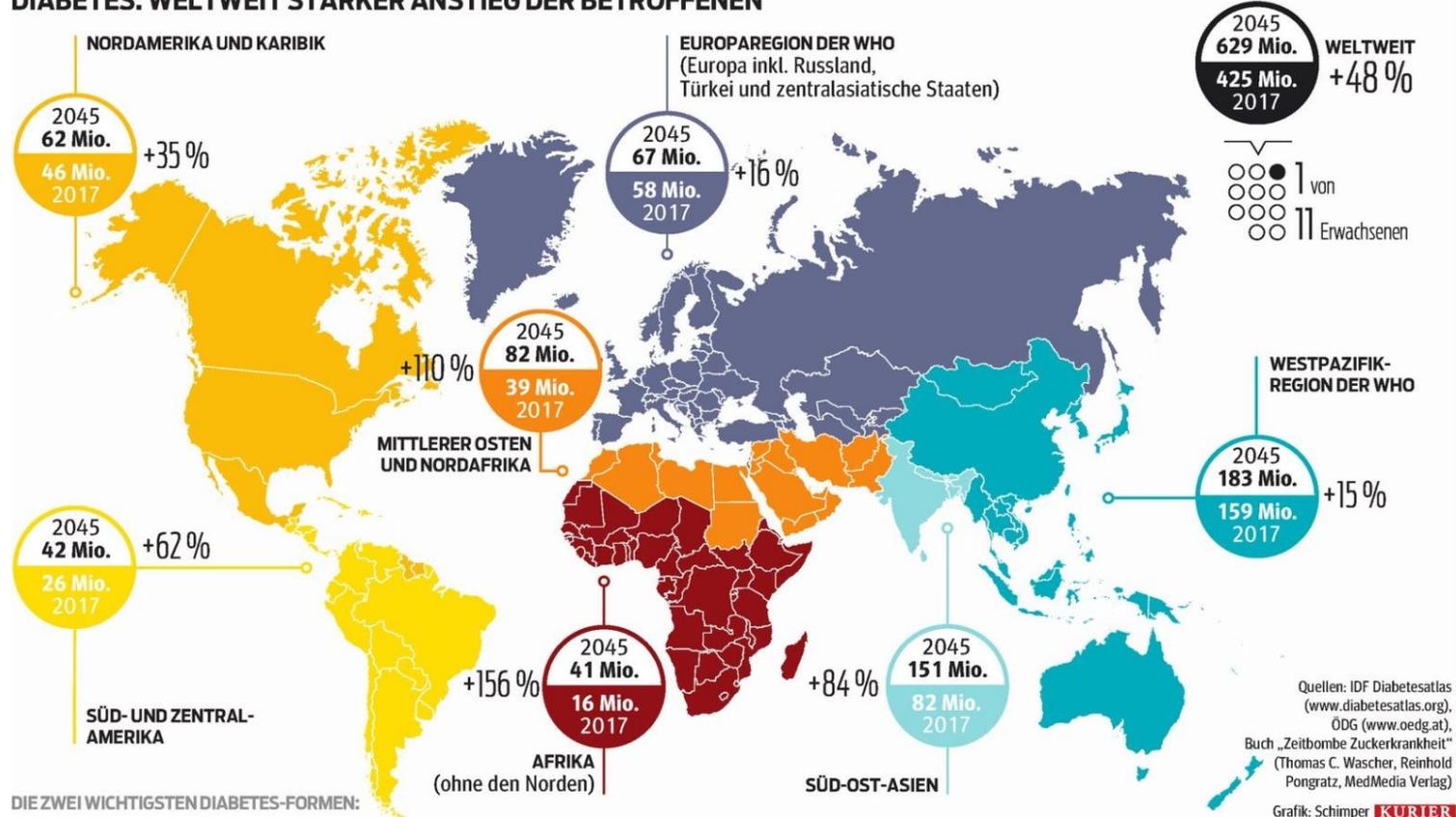
Diabetes mellitus ist keine einheitliche Erkrankung, sondern Überbegriff für verschiedene Störungen des Glucosestoffwechsels

- Diabetes mellitus Typ 1
- Diabetes mellitus Typ 2
- Gestationsdiabetes
- Spezifische Diabetestypen
(genetische Störung, Erkrankung Bauchspeicheldrüse, ausgelöst durch Medikamente, etc.)

Diabetes in Zahlen...



DIABETES: WELTWEIT STARKER ANSTIEG DER BETROFFENEN



DIE ZWEI WICHTIGSTEN DIABETES-FORMEN:

Typ-1-Diabetes (10–15%) Das Immunsystem greift den eigenen Körper an, die insulinbildenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse werden dadurch zerstört (Autoimmunerkrankung).

Typ-2-Diabetes (85–90%) Klassische Form: Es wird zwar genug Insulin produziert, doch seine Wirkung (Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren) wird immer schwächer (Insulinresistenz).

Diabetes in Zahlen...

Deutschland

- In Deutschland gibt es aktuell mehr als 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes.
- Innerhalb eines Jahres erkranken 12 von 1.000 Personen neu an Diabetes. Pro Jahr kommen so mehr als 600 000 Neuerkrankungen hinzu. Das entspricht etwa 1 600 Neuerkrankungen pro Tag.
- Bei gleichbleibender Entwicklung wird damit gerechnet, dass hierzulande bis zum Jahr 2040 etwa 12,3 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sein werden.
- Dunkelziffer: Zusätzlich zu den 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes wissen weitere zwei Millionen noch nicht von ihrer Erkrankung.
- Bei 95 Prozent der Betroffenen liegt ein Typ-2-Diabetes vor. Bis zur ersten Diagnose leben Betroffene etwa acht Jahre lang mit einem unentdeckten Diabetes.
- In Deutschland liegt das mittlere Alter bei Typ-2-Diabetes-Diagnose derzeit bei 61 Jahren bei Männern und 63 Jahren bei Frauen.
- Etwa 341 000 Menschen in Deutschland haben Diabetes Typ 1. Etwa 32 000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind davon betroffen.
- Jährlich erkranken rund 3 100 Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre neu an Typ-1-Diabetes. Die Rate der Typ-1-Diabetes-Neuerkrankungen steigt derzeit jährlich um drei bis fünf Prozent an. Jedes Jahr erkranken an diesem Diabetestyp rund 4 150 Erwachsene.

Ursachen für Diabetes Typ 2



- familiäre Veranlagung
- zu wenig Bewegung
- Übergewicht

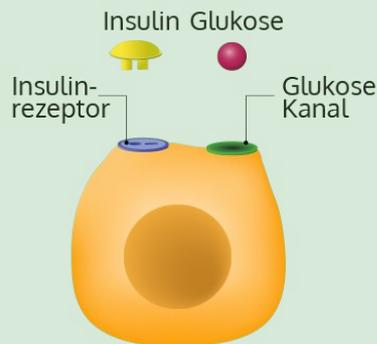
Übergewicht fördert Diabetes Typ 2 überproportional!

Zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und mehr als die Hälfte der Frauen (53 Prozent) haben ein zu hohes Körpergewicht.

Knapp ein Viertel (24%) ist schwer übergewichtig (adipös), die Tendenz ist steigend.

Ursachen für Diabetes Typ 1

Insulin ist der Schlüssel zur Zelle

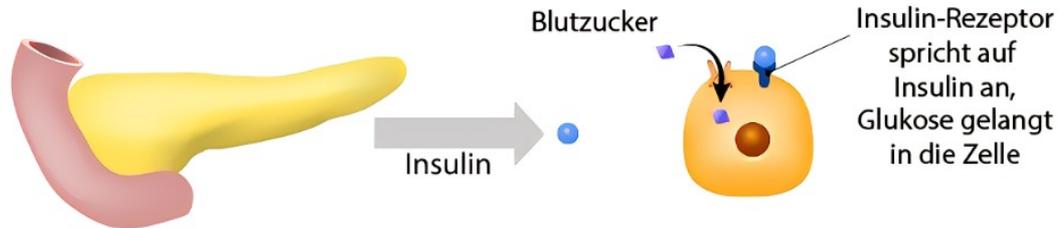


Insulin ist der Schlüssel, der den Glucose Kanal öffnet. Wenn der Glucose Kanal geöffnet ist, kann die Glucose in die Zelle eindringen und diese versorgen.

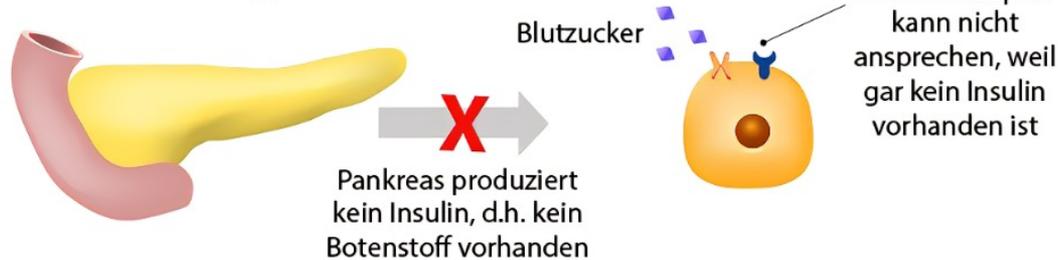
- Diabetes Typ 1 tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung.
- Das eigene Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen (Beta-Zellen): Es entsteht ein „absoluter Insulinmangel“.
- Der Insulinmangel führt zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zu einer Unterversorgung der Körperzellen mit Zucker
- Menschen mit Typ 1 Diabetes werden ab Diagnose mit Insulin therapiert

Ursachen Überblick

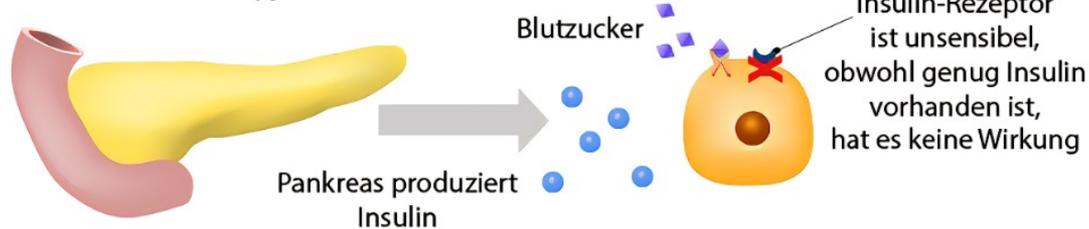
Gesunder Mensch



Diabetes mellitus Typ 1



Diabetes mellitus Typ 2



Fakten zur Lebenserwartung mit Diabetes



<https://www.howard-finley.co.uk/diabetes-management-apps/>

- Menschen mit Diabetes haben ein bis zu 2,6-faches Risiko für einen frühzeitigeren Tod im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes.
- Die Lebenserwartung von Diabetespatient*innen ist im Durchschnitt um etwa 4 bis 6 Jahre kürzer als bei gleichaltrigen Personen ohne Diabeteserkrankung.
- Männer mit Diabetes haben im Vergleich zu einem Altersgenossen ohne Diabetes eine um 4 bis 6 Jahre reduzierte Lebenserwartung.
- Frauen mit Diabetes haben im Vergleich zu einer Altersgenossin ohne Diabetes eine um 5 bis 7 Jahre reduzierte Lebenserwartung.

Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes



https://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/begleiterkrankungen_bei_diabetes

Die **schwersten** Begleiterkrankungen sind:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Netzhauterkrankung bis hin zu Erblindung
- diabetisches Fußsyndrom bis hin zur Amputation
- Nierenschwäche bis hin zur Dialyse

Die **häufigsten** Begleiterkrankungen sind:

- Hypertonie
- Fettstoffwechselerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Polyneuropathie
- Schilddrüsenerkrankungen
- Pankreasstörungen
- Herzerkrankungen
- Adipositas

Wie sieht die Diabetes-Therapie aus?



<https://www.mediqdirekt.de/diabetes-ratgeber/diabetes-therapieformen-und-behandlung/insulintherapie>

- Rund **50 Prozent** der Menschen **mit Typ-2-Diabetes** könnten **ohne Medikamente** gut **behandelt werden**, d.h. mit **Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, spezieller Schulung und Bewegung!**
- Circa 40 bis 50 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes erhalten blutzuckersenkende Tabletten.
- Mehr als 1,5 Millionen Typ-2-Patienten werden mit Insulin behandelt, sei es als kombinierte Therapie mit Tabletten, konventionelle Zweispritzentherapie oder intensivierete Insulintherapie ähnlich wie Menschen mit Typ-1-Diabetes.
- Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen immer und lebenslang Insulin zuführen. Meist erfolgt diese Insulingabe in Form einer Intensivierten Insulintherapie.
- Von den über 300.000 Menschen mit Typ-1-Diabetes wurden bisher über 40 000 in der Insulinpumpentherapie unterwiesen.

Diabetes Typ 2 mit richtiger Ernährung heilen?

Neue Studie (2020)

Ernährungsumstellung statt Medikamente

Eine neue Studie aus England belegt, dass Diabetes mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion genauso gut behandelt werden kann wie mit Medikamenten.

Der Krankheitsverlauf kann demnach sogar umgekehrt werden.

Für die Studie wurden die Teilnehmer auf eine radikale Diät gesetzt: Drei Monate lang nahmen sie nur Nährstoffshakes zu sich, knapp 900 Kalorien am Tag.

Zusätzlich wurden sie psychologisch betreut, zu Bewegung angeleitet und bekamen eine Ernährungsberatung.

Die Tabletten gegen Diabetes wurden abgesetzt. Das Ergebnis: Je kürzer die Teilnehmer an Diabetes Typ 2 litten und je mehr sie abgenommen hatten, desto größer war ihr Erfolg.

Teilnehmer, die bis zu sieben Kilogramm abgenommen hatten, hatten eine Chance von sieben Prozent, ganz auf Diabetes-Medikamente verzichten zu können. Wer mindestens 15 Kilogramm abgenommen hatte, hatte eine 86-prozentige Chance, dieses Ziel zu erreichen.



<https://www.terve.fi/artikkeli/auttavatko-laihdutusvalmistet>

Quellen:

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022. Eine Bestandsaufnahme.
Factsheet der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!