

# Massenleiden Diabetes

## Wie lässt sich die „Lawine“ stoppen?

(Ige) Die „Zuckerkrankheit“ ist weiterhin auf dem Vormarsch. Nach aktuellen Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO wird sich die Zahl der Patienten in den kommenden 25 Jahren mehr als verdoppeln. Der Prognose zufolge werden dann weltweit rund 300 Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt sein.

„Allein in den letzten 15 Jahren hat sich die Zahl der Diabetiker verfünffacht“, verdeutlichte Prof. G. Andrews aus Bedford Park in Australien auf der Jahrestagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft in München. Hauptgründe für diese Entwicklung: Übergewicht, Bewegungsmangel in Beruf und Freizeit, die zunehmende Überalterung der Gesellschaft und vor allem falsche Ernährungsgewohnheiten. Da sich dieser „westliche“ Lebensstil mit Macht in den Ländern der Dritten Welt ausbreitet, prognostizieren die Experten hier auch die größten Zuwachsraten des Massenleidens. Den Schätzungen zufolge wird die Zahl der Diabetiker in den Entwicklungsländern bis zum Jahr 2025 um rund 170 % ansteigen. Eine verheerende Entwicklung, die nur mit weltweiten Programmen zur Vorbeugung und Früherkennung der Zivilisationskrankheit gebremst werden kann. Einer der vielversprechendsten Ansätze liegt hier in Kampagnen zur Aufklärung über einen gesunden Lebens- und Ernährungsstil. An erster Stelle stehen dabei klar die Ernährungsgewohnheiten. „Die richtige Ernährung ist eine wirksame

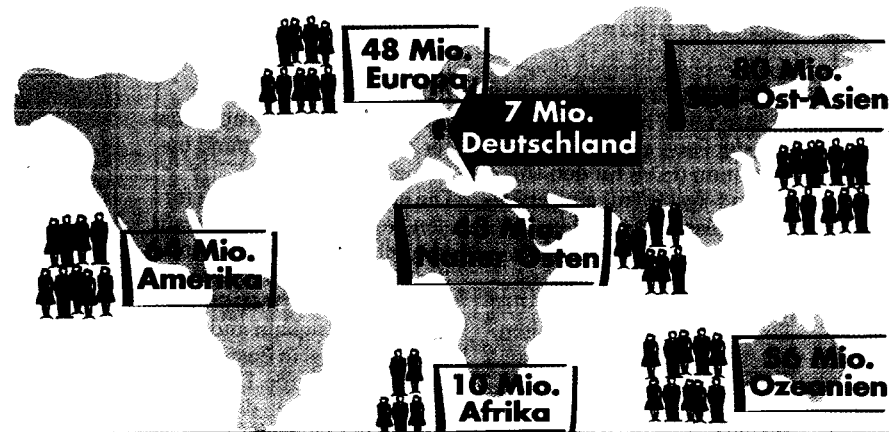
Arteriosklerose. Oft reicht allein eine Ernährungsumstellung, um die Zuckerkrankheit in den Griff zu bekommen. Wichtig ist hierbei die Bevorzugung ballaststoffreicher und kohlenhydrathaltiger Erzeugnisse sowie

hochwertiger Pflanzenfette (z. B. Diätfette und -öle) bei gleichzeitiger Vermeidung tierischer Fette.

Was die Früherkennung angeht, gibt es dagegen noch einiges zu tun. Ein aktuelles For-

### Diabetes: Die Lawine rollt ungebremst

Im Jahr 2025 werden 300 Millionen Menschen erkrankt sein



schungsergebnis: Die Cholesterinwerte liefern möglicherweise sehr früh wertvolle Hinweise auf eine drohende Diabetes-Erkrankung. Das entscheidende Risikoprofil: Zu hohe Spiegel des gefäßschädigenden LDL-Cholesterins und zu niedrige Werte des HDL-Cholesterins. Wie die „Ärztliche Praxis“ berichtete, lassen sich bei rund 30 % der Menschen mit einer derartigen Cholesterinkonstellation bereits erste Vorstufen eines Diabetes feststellen.

Damit zeichnet sich ein weiterer Hinweis auf die Schlüsselstellung eines zu hohen Cholesterinwerts bei Diabetikern ab. Zum einen spielt er eine zentrale Rolle bei der Entwicklung gefährlicher Spätfolgen der Zuckerkrankheit, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zum anderen scheinen zu hohe Cholesterin-