

# Bei Prädiabetes hilft Änderung des Lebensstils

Frühe Intervention soll manifesten Diabetes verhindern

Diabetiker gehören zu den Hochrisiko-Patienten für kardiovaskuläre Ereignisse. Einem Typ-2-Diabetes geht meist eine Jahre bis Jahrzehnte dauernde Phase des Prädiabetes voraus, die durch eine gestörte Glukosetoleranz gekennzeichnet ist. Es kommt darauf an, einen Prädiabetes rechtzeitig zu erkennen und dann entsprechende Gegenmaßnahmen frühzeitig einzuleiten und somit einem Diabetes mellitus vorzubeugen.

Gerhard W. Schmeisl

Die Behandlung bei Typ-2-Diabetes und dessen Folgeerkrankungen verschlingt heute bereits 23 Prozent des gesamten Gesundheitsbudgets in Deutschland. Ergänzt man die gesicherten Zahlen um die vermutete Dunkelziffer, dann dürften bereits jetzt etwa zehn Prozent aller Deutschen – das entspricht rund acht Millionen Menschen – an einem Typ-2-Diabetes leiden. Das kardiovaskuläre Mortalitätsrisiko dieser Personen ist um das Zwei- bis Sechsfache höher als bei Nicht-Diabetikern. Insgesamt sterben mehr als 80 Prozent aller Diabetiker an den Folgen einer progredienten Atherosklerose.

Sind diese Zahlen schon beängstigend, so ist noch schlimmer, daß derzeit rund 20 Prozent aller Erwachsenen als adipös gelten, wobei der Anteil bis zum Jahr 2010 auf 25 Prozent steigen dürfte. Das heißt: Gegenwärtig leben schon 20 bis 25 Millionen Menschen mit Adipositas in Deutschland, die bei entsprechender genetischer Veranlagung auf dem besten Wege sind, einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln. Um sowohl Leid als auch enorme Kosten einzusparen, macht es also Sinn, die Vorstufen des Diabetes, den sogenannten Prädiabetes, rechtzeitig zu erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen frühzeitig einzuleiten.

Der Prädiabetes, der dem eigentlichen Diabetes oft um Jahre oder Jahrzehnte vorausgeht, ist leider erst in seinem Endstadium an einer

laborchemisch nachweisbaren gestörten Glukosetoleranz erkennbar:

- Es sind entweder die Nüchtern-Blutzuckerwerte leicht erhöht ( $> 110$  mg/dl und  $< 126$  mg/dl), was die US-Amerikaner auch als gestörte Nüchtern-Glukose (Impaired Fasting Glucose) bezeichnen.
- Oder es besteht beim oralen Glukose-Toleranztest (OGTT) eine leichte Erhöhung des Blutzuckers (140 bis 200 mg/dl) zwei Stunden nach der Zuckerbelastung (Impaired Glucose Tolerance, IGT).

## Grundübel bei Prädiabetes ist die Insulinresistenz

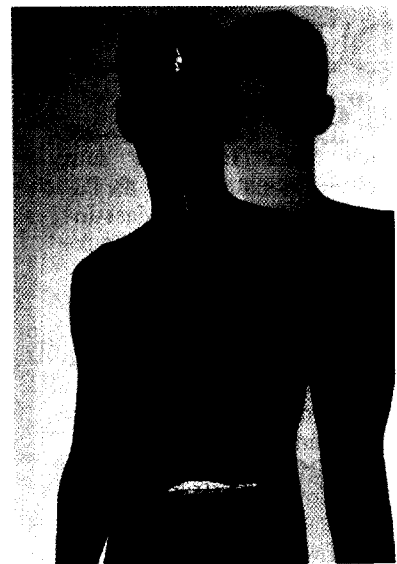
Am Anfang des Prädiabetes steht die Insulinresistenz. Darunter versteht man eine verminderte zelluläre Reaktion auf Insulin, bei der nicht nur die insulinstimulierte Glukoseaufnahme in die Zelle beeinträchtigt ist, sondern jeder intrazelluläre Signalweg. Die Insulinresistenz wirkt sich nicht nur auf den Kohlenhydrat-Stoffwechsel, sondern auch auf den Fettstoffwechsel, die Endothelfunktion und die Blutdruckregulation aus. Sie ist am Skelettmuskel, dem Fettgewebe und auch an der Leber nachweisbar.

Wie können nun entsprechende Risikopatienten rechtzeitig entdeckt werden?

Die Berechnung der Insulinresistenz anhand von Scores (zum Beispiel WHO-Score, ATP-III-Score, IRIS-II-Score, Münchner Standl/Biermann-Score) hat sich bis heute im Alltag nicht so recht durchgesetzt, ist aber dennoch durchaus sinnvoll und möglich.



Diabetologe Dr. Gerhard W. Schmeisl aus Bad Kissingen: Die wichtigsten Ansatzpunkte für die Therapie sind, die Insulinresistenz und das Übergewicht zu vermindern.



## Aus dem Inhalt

### Gerhard W. Schmeisl:

Bei Prädiabetes hilft Änderung des Lebensstils	<b>3</b>
Adipokine beeinflussen Insulinsensitivität	<b>6</b>
Typ-2-Diabetes manifestiert sich immer früher	<b>8</b>
Schulungen helfen Patienten, Hypoglykämie früher zu bemerken	<b>10</b>
Frühzeitige Intervention verzögert Nephropathie bei Diabetikern	<b>12</b>
LDL-Cholesterin unter 100 mg/dl – neues Ziel bei hohem Infarktrisiko?	<b>16</b>
Schilddrüse kann auch die Herzfunktion beeinträchtigen	<b>18</b>
Jeder dritte Erwachsene hat morphologische Veränderungen in der Schilddrüse	<b>22</b>
Neues aus den Fachzeitschriften	<b>22</b>
Therapie-Algorithmus bei Akromegalie ist im Umbruch	<b>24</b>
<b>Service</b>	<b>26, 27</b>