

**Gefährliche Risikofaktoren für schwere Folgeerkrankungen**

## **Übergewicht und Diabetes Typ 2**

**Viele Volkskrankheiten werden durch den eigenen Lebensstil begünstigt. Wer hochkalorische Lebensmitteln konsumiert und sich wenig bewegt, fördert zum Beispiel Krankheitsbilder wie Übergewicht und Adipositas. Zahlreiche Folgeerkrankungen, Spätschäden und eine Lebenszeitverkürzung von mehreren Jahren sind dann möglich. Unter den Betroffenen finden sich heute immer mehr junge Menschen, von Experten wird diese Tendenz als besorgniserregend eingestuft: Denn leiden Kinder und Jugendliche an krankhaftem Übergewicht, kann als Folge Diabetes Typ 2 bereits in einem frühen Lebensalter entstehen.**

„Durch Adipositas ist auch das Risiko für Schlafapnoe, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkschädigungen und Arterienverkalkungen erhöht“, warnt Eva Fritz, Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin I am Klinikum Wels-Grieskirchen. Dass dies die Lebenserwartung negativ beeinflusst, wird ab einem Body-Mass-Index von über 30 deutlich. „Wir sprechen dann bereits von einer Lebenszeitverkürzung von fünf Jahren – das Risiko für eine Fettleber, Krebserkrankungen und orthopädische Beschwerden nimmt signifikant zu“, so die Gastroenterologin. Mit Höhe und Dauer des Übergewichts wird die Gefahr für Folgeerkrankungen größer und größer.

### **Folgeerkrankung Diabetes**

Aktuell sind ca. 700.000 Österreicher von Diabetes Typ 2 betroffen, rund 350.000 wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. „Letztere leiden an Prädiabetes, also an der Vorstufe“, erklärt die Spezialistin für Stoffwechselerkrankungen. „Deshalb ist es wichtig, die Wahrnehmung in der Bevölkerung für die Frage zu heben, ob man zu einer Risikogruppe für diese Erkrankung zählt: wenn man zum Beispiel an Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten leidet oder bereits andere Familienmitglieder an Diabetes erkrankt sind. Nur wer sein persönliches Diabetesrisiko kennt, kann rechtzeitig gegensteuern.“ Eine Veränderung der Lebensführung, vor allem gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können langfristig verhindern, dass aus Prädiabetes Typ-2-Diabetes entsteht. „Eine durch Fettleibigkeit bedingte Insulinresistenz hätte in einem frühen Stadium durch Lebensstiländerungen abgewendet oder abgeschwächt werden können“, so die Expertin. „Ab dem 45. Lebensjahr wird empfohlen, das persönliche Diabetesrisiko mit einem HbA1c-Wert bestimmen zu lassen.“

### **Unbehandelt ist Diabetes gefährlich**

Erste offensichtliche Anzeichen für Diabetes können Konzentrationsschwäche, starker Durst und

ständiger Harndrang sein. Ein Blutzuckertest bringt rasch Klarheit. Eine nur leichte Blutzuckererhöhung ist dagegen häufig symptomlos und bleibt unbehandelt. „Das große Problem bei Diabetes ist, dass durch einen über viele Jahre unbemerkt erhöhten und somit nicht eingestellten Blutzuckerspiegel bei der Erstdiagnose bereits Schädigungen vorliegen können“, erklärt die Ärztin. Neben den Gefahren von akuten Hyper- und Hypoglykämien führt eine schlechte Einstellung des Blutzuckers langfristig zu Gefäßerkrankungen und Nervenschädigungen. Betroffen sind vor allem Herz, Augen oder Nieren, auch kann es zu einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit in den Beinen kommen. „Zusätzlich ist das Risiko für eine Herzinsuffizienz ist bei Typ-2 Diabetikern deutlich erhöht. Eine COVID-Erkrankung verläuft ebenfalls deutlich schlechter“, so Fritz. Für die Stoffwechselerkrankung Diabetes stehen heute mehrere innovative Therapien zur Verfügung, mit denen man eine gute Verbesserung der Blutzuckerwerte erreichen kann.

### **Prävention als Familienthema**

Allgemein kann ein ausgeglichener Lebensstil der Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen – dabei spielt Ernährung genauso eine Rolle wie regelmäßige Bewegung und Nichtrauchen.

„Erziehungsberechtigte nehmen eine Schlüsselposition in der Prävention ein: Sie müssen vordenken und Gewohnheiten umstellen und zum Beispiel zu Festen wie Ostern, Nikolaus oder Schulbeginn nicht immer nur Süßigkeiten schenken“, sagt Fritz. „Die Verführungen für die Kinder wollen reguliert sein. Wichtig ist, dass man sich vor Augen hält, wie viel zugesetzter Zucker in Softdrinks, Snacks oder zum Beispiel in Fruchtjoghurts steckt“, so die Expertin. „Besonders kleine Kinder sollte man nicht an stark zuckerhaltige Produkte gewöhnen, sondern mit einer ausgewogenen Mischkost und naturbelassenen Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Obst und Gemüse, aufwachsen lassen.“

### **Veranstaltungstipp:**

#### **Klinikum-Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten**

Manche Beschwerdebilder sind in der Bevölkerung weitverbreitet und haben dadurch volkswirtschaftliche und soziale Auswirkungen. Manche sogenannten Volkskrankheiten sind stark beeinflusst durch den persönlichen Lebensstil – etwa durch ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Beim „Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten“ informieren die Klinikum-Experten alle interessierten Besucher über psychosomatische Erkrankungen, bedeutende Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2, Prävention und Therapie von Arthrose u.v.m. Nach dem Vortragsprogramm stehen die Klinikum-Experten für individuellen Fragen und Anliegen der Besucher zur Verfügung.

#### **Klinikum Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten**

**Wann:** 28. Februar 2024, 18:00 Uhr

**Wo:** Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

**Mehr Infos zum Programm:** [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Fritz\_Eva\_Dr\_OÄ\_Innere\_Medizin\_I\_4937.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** OÄ Dr. Eva Fritz, Abteilung für Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Adipositas begünstigt das Auftreten von verschiedenen Folgeerkrankungen – vor allem von Typ-2-Diabetes.“*

*„Ab einem Body-Mass-Index von über 30 sprechen wir bereits von einer Lebenszeitverkürzung von fünf Jahren – das Risiko für eine Fettleber, Krebserkrankungen und orthopädische Beschwerden steigt signifikant.“*

*„350.000 Menschen in Österreich leiden an der Vorstufe Prädiabetes.“*

*„Nur wer sein persönliches Diabetesrisiko kennt, kann rechtzeitig gegensteuern.“*

*„Eine durch Fettleibigkeit bedingte Insulinresistenz hätte in einem frühen Stadium durch Lebensstiländerungen abgewendet oder abgeschwächt werden können.“*

*„Durch einen über viele Jahre unbemerkt erhöhten und somit nicht eingestellten Blutzuckerspiegel können bei der Erstdiagnose bereits Schädigungen vorliegen.“*

*„Erziehungsberechtigte nehmen eine Schlüsselposition in der Prävention ein: Sie müssen vordenken und Gewohnheiten umstellen und zum Beispiel zu Festen wie Ostern, Nikolaus oder Schulbeginn nicht immer nur Süßigkeiten schenken.“*

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)