

Positionspapier Prävention Diabetes mellitus

Weltweite Pandemie

Vor wenigen Wochen hat die Internationale Diabetes Föderation (IDF) ihre aktuellen Daten zur weltweiten Verbreitung des Diabetes vorgestellt. In der mittlerweile 4. Auflage des IDF Diabetes Atlas sind die Zahlen für 165 Länder enthalten. Im Jahre 2000 wurde im ersten Diabetes Atlas noch von weltweit 151 Mio. Menschen mit Diabetes ausgegangen. Mittlerweile gehen die Experten davon aus, dass im Jahr 2010 bereits 285 Mio. Menschen auf der Welt an Diabetes erkrankt sind. Sollte sich der Trend unverändert fortsetzen, wird für 2030 die Zahl von weltweit 435 Mio. Diabetikern prognostiziert. Der neue IDF Präsident Prof. Jean Claude Mbanya bezeichnete die Entwicklung als „Epidemie, die außer Kontrolle ist“ und dringend Gegenmaßnahmen erfordere.

Deutschland: höchste Diabetesprävalenz in Europa

Nach den neusten Zahlen ist Deutschland das Land mit der höchsten Diabetesprävalenz in Europa mit 12% bei den 20-79 Jährigen, das sind 7,5 Mio. Betroffene. Daneben ist mit einer erheblichen Dunkelziffer von ca. 3 Mio. zu rechnen. Diabetes ist tückisch, denn er tut nicht weh. Typ 2 Diabetes wird durchschnittlich erst 10 Jahre nach Ausbruch der Krankheit diagnostiziert. Zudem beginnt der Typ 2 Diabetes immer früher, auch die Zahl der Kinder mit Typ 1 Diabetes nimmt zu. Aus bevölkerungsbasierten Studien ist bekannt, dass jedes Jahr in Deutschland schätzungsweise rund 300.000 Menschen mit Typ 2 Diabetes hinzukommen.

Land	Prävalenz National (%)
Deutschland	12,0
Schweiz	11,3
Österreich	11,2
Liechtenstein	11,0
Portugal	9,9
Slowenien	9,9
Lettland	9,9
Estland	9,9
Malta	9,8
Litauen	9,7

Land	Prävalenz Total (1000)
Russland	9.624,9
Deutschland	7.494,3
Frankreich	4.164,2
Italien	3.926,2
Ukraine	3.328,4
Spanien	2.939,3
Polen	2.674,6
Großbritannien	2.139,6
Rumänien	1.351,4
Niederlande	922,4

Quelle: IDF Diabetes Atlas 2009

Ursachen

1960 hatten in Deutschland weniger als 1 % der Menschen Diabetes, heute ist Diabetes eine Volkskrankheit geworden, die sich epidemisch ausbreitet. Ursache sind neben dem Älterwerden der Bevölkerung im Wesentlichen zwei Faktoren: zu wenig Bewegung und falsche Ernährung.

Durch die Abnahme körperlicher Arbeit, die Massenmotorisierung, Fernsehen und Computer ist die Bewegung der heutigen Menschen stark eingeschränkt. Hinzu kommt eine Ernährung, die diesem passiven Lebensstil nicht angepasst ist. Es wird weniger zu Hause gekocht und es werden mehr verarbeitete Lebensmittel und Fast Food gegessen. Wir essen heute doppelt soviel Zucker und Fett und zuwenig Ballaststoffe, als uns gut täten. Diese Faktoren führen zu einer Übergewichtswelle auch in Deutschland. 50% der Frauen und 66 % der Männer sind übergewichtig (Nationale Verzehrstudie II).

Deutschland hat kürzlich England als „Europameister im Übergewicht“ abgelöst. Damit treten neben dem Diabetes Typ 2 auch immer häufiger Bluthochdruck und Fettstoffwechselerkrankungen auf.

Primärprävention

Mehr als 90 % der Diabeteserkrankungen zeigen einen Typ 2 Diabetes. Bei der Mehrzahl der Fälle könnte der Ausbruch der Erkrankung durch einen richtigen Lebensstil verhindert oder zumindest verzögert werden. Da der einmal erworbene Lebensstil nur schwierig zu ändern ist, sollte die Prävention im frühen Kindesalter einsetzen, wo die entscheidenden Prägungen für den Lebensstil stattfinden. Diese Lebensstileinstellung muss natürlich durch ein entsprechendes Umfeld gestützt werden. Daraus ergeben sich folgende Erfordernisse der Gesundheitsförderung:

- Schon im Kindergarten und in der Schule ausreichend Bewegung („Jeden Tag eine Stunde Sport“) und gesunde Ernährung mit weniger Kalorienzufuhr.
- Ein Unterrichtsfach Gesundheit/Ernährung. Dies ist deshalb so wichtig, weil Fehlernährung besonders in bildungsfernen Schichten verbreitet ist.
- Eine deutliche und – beim schnellen Einkaufsvorgang – sofort nachvollziehbare Lebensmittelkennzeichnung.

Volkswirtschaftliche Kosten

Nur wenn es uns gelingt, in der Primärprävention erfolgreich zu sein und die Zahl der Erkrankungen langfristig zu reduzieren, werden wir die Kosten für eine bestmögliche Versorgung der Erkrankten auf die Dauer aufbringen können. Schon heute belastet der Diabetes das Gesundheitssystem mit ca. 25 Mrd. € direkte Kosten im Bereich der Krankenversicherung und der Pflegeversicherung und 13 Mrd. € im Bereich der indirekten Kosten (KoDiM-Studie).

Früherkennung

Der größte Teil der Kosten entsteht durch die Folgeerkrankungen des Diabetes. Je früher der Diabetes erkannt wird, desto eher sind diese Folgeerkrankungen vermeidbar. Eine frühe und gute Einstellung des Menschen mit Diabetes kann Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Nierenversagen und Amputationen verhindern.

Wir brauchen einen nationalen Diabetesplan

„To do nothing is no longer an option“ – so lautete die Botschaft von Kofi Annan anlässlich der UN-Resolution zum Diabetes. Am 22.12.2006 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen diese Resolution, die vor einer weltweiten Bedrohung durch eine Diabetes-Pandemie warnt und alle Mitgliedsstaaten auffordert, nationale Maßnahmen zur Prävention, Behandlung und Versorgung von Diabetes zu entwickeln.

Ähnlich fordert die „Wiener Erklärung“ der EU-Staaten landesweite Diabetes-Präventionsprogramme. Bisher haben 13 von 27 EU-Ländern einen von Parlament oder Regierung verabschiedeten nationalen Diabetesaktionsplan. Deutschland hat diesen noch nicht. Die neue Bundesregierung ist aufgefordert, eine solche nationale Diabetesstrategie zu entwickeln. Diese Strategie sollte enthalten:

- die Umsetzung vorhandener Präventionsmaßnahmen
- die Entwicklung verbesserter und individueller Präventionsprogramme
- die Etablierung von Primärprävention im Kindesalter
- die effektivere Behandlung von Diabetes
- die Erforschung der Ursachen und Therapie des Diabetes mellitus

Nur so wird es gelingen, die weitere Ausbreitung dieser Volkskrankheit aufzuhalten, die Zahl der Erkrankten zu reduzieren und das Gesundheitssystem zu entlasten.

DG/SI, 18.11.2009