

Informationen

Typ-2-Diabetes (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper das selbstproduzierte Insulin nicht ausreichend nutzen kann. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel erhöht.

Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend über Jahre, wobei Gefäße und Augen bereits frühzeitig geschädigt werden können. Schwere Folgeschäden sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blindheit oder Nierenversagen.

Der von Wissenschaftlern des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) entwickelte Test basiert auf Zusammenhängen, die in der Potsdamer EPIC*-Studie beobachtet worden sind.

Bitte beachten Sie:

Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

Faktoren, die das Typ-2-Diabetes-Risiko beeinflussen

Verschiedene Faktoren beeinflussen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Manche dieser Faktoren können durch eine Verhaltensumstellung verändert werden, andere nicht. Für den Deutschen Diabetes-Risiko-Test® (DRT) wurden die nachfolgenden Faktoren berücksichtigt. Andere Faktoren wie die familiäre Prädisposition wurden nicht berücksichtigt und gehen daher nicht in den Test ein.

Das Alter

Das Diabetes-Risiko steigt mit dem Alter an. Bei Personen unter 40 Jahren tritt ein Typ-2-Diabetes sehr selten auf.

Bluthochdruck

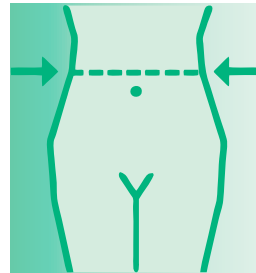
Menschen mit erhöhtem Blutdruck können ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben.

Körpergröße

Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

Übergewicht (Taillenumfang)

Wenn viel Fett im Bauchbereich (Taille) eingelagert ist, steigt das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Studien haben gezeigt, dass eine Gewichtsreduktion das Risiko einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung deutlich senken kann.



So messen Sie Ihren Taillenumfang: Stellung mit dem Gesicht zum Spiegel, die Füße ca. 15 cm auseinander.

Messstelle:

Die Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität beeinflusst das Typ-2-Diabetes-Risiko in mehrfacher Hinsicht. Sie hilft, das Körpergewicht niedrig zu halten, wodurch der Taillenumfang beeinflusst wird. Außerdem verbessert körperliche Aktivität die körpereigene Insulinverwertung. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornbrot

Viele Studien weisen daraufhin, dass der Verzehr von Vollkornbrot und Vollkornprodukten das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

Fleisch

Der Verzehr von Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei gilt: Je mehr Sie von den genannten Fleischsorten essen, desto größer ist Ihr Risiko.

Kaffee

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und gesenktem Typ-2-Diabetes-Risiko.

Alkohol

Ein gemäßigter Alkoholkonsum ist mit einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Vermehrter Alkoholkonsum erhöht dagegen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Alkoholkonsum kann zur Sucht, zu Leberschäden und Krebserkrankungen führen.

Rauchen

Starkes Rauchen ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Ebenso kann Rauchen zu Krebs und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Daher ist es ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören.