



Alles auf Zucker

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die leicht zu vermeiden wäre

Manche Dinge kann man nur schwer nachvollziehen. Da ist es hilfreich, sich an Zahlen zu orientieren. Um zu verstehen, welche Dimensionen das Phänomen »Volkskrankheit Diabetes« hat, zum Beispiel an diesen: 20 % der sechsjährigen Kinder sind übergewichtig, ebenso 65 % der erwachsenen Männer und 55 % der erwachsenen Frauen. Auch den Ursachen kann man sich über eine Zahl annähern: Im Durchschnitt legt ein Bundesbürger pro Tag zu Fuß eine Strecke von 700 Metern zurück. Nur 700 Meter!

Diabetes, im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt, ist ein uraltes Leiden, das in den letzten Jahren zur Volkskrankheit wurde – als negative Folge einer an sich positiven Entwicklung: der technische Fortschritt und die Entwicklung zu einer Dienstleistungsgesellschaft verlangen uns immer weniger Bewegung ab, dazu kommt ein Überangebot schnell zubereiteter, »reichhaltiger« Nahrung.

Diabetes ist eine Wohlstandskrankheit. Unterscheiden muß man dabei zwischen dem Diabetes Typ-1, der, ausgelöst durch Infektionen oder genetische Veranlagung, bereits in früher Jugend und unabhängig von der Lebensführung der Betroffenen entsteht, und dem Diabetes Typ-2, bei dem vor allem als Folge von Übergewicht eine Unempfindlichkeit gegenüber dem Hormon Insulin entsteht, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und die Glukoseverarbeitung und den Fettstoffwechsel reguliert.

Eine unausgewogene, vor allem zu fettreiche Ernährung läßt den Insulinspiegel drastisch steigen, weshalb der Körper eine Resistenz gegen Insulin entwickelt. Früher war diese Diabetesform eine Krankheit, die erst im Alter auftrat, heute sind bereits Jugendliche ab sechzehn, siebzehn Jahren betroffen. Die Folgen können fatal sein: Diabetes verursacht Herzinfarkte und Schlaganfälle, kann zu schweren Sehstörungen bis hin zur Erblindung und zu Nierenschäden führen. Die Heilungschancen sind gering: Die Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung können den Krankheitsverlauf jedoch positiv beeinflussen und dem Patienten eine normale Lebensführung erlauben, im fortgeschrittenen Stadium helfen Insulinspritzen. Je jünger die Patienten sind, desto besser

sind die Therapiechancen – bis hin zur völligen Heilung.

Zentrale Bedeutung bei der Vermeidung von Diabetes hat die Prophylaxe – die Grundlagen werden in frühester Kindheit gelegt. Und da liegt heute sehr vieles im argen.

Der Göttinger Internist Dr. Thomas Suermann kann davon Zeugnis ablegen: Die Zahl der Übergewichtigen in seiner Praxis nimmt zu, vor allem, aber nicht nur, bei Kindern. Die Ursachen sind simpel und erschreckend: Das dem Menschen angeborne Bewegungsbedürfnis können Kinder heute immer weniger ausleben: weil sich die Lebensräume verändert haben und sie nicht mehr auf der Straße spielen können; weil die Verlockungen von Fernseher und Computer zu groß sind; weil es bequemer und vor allem schneller geht, sich mit synthetischen Lebensmitteln zu ernähren anstatt vielfältig zu kochen.

Erwachsene haben die selben Probleme: hektische Kurzmahlzeiten, zu wenig Bewegung. Dabei braucht der Körper mit zunehmendem Alter mehr Bewegung, weil die Muskeln sich zurückbilden. Es wäre mithin einfach, Übergewicht zu vermeiden bzw. zu reduzieren, doch die Einstellung der Patienten hat oft einen ähnlichen Suchtcharakter wie bei Rauchern oder Alkoholikern – man findet immer eine Ausrede, mit der man eine Veränderung der Lebensgewohnheiten abwimmeln kann, vor allem die, keine Zeit zu haben.

Bei den Betroffenen anzusetzen, reicht aber nicht aus. Dr. Suermann engagiert sich auf unterschiedlichen Gebieten. Als Präventionsbeauftragter der Ärztekammer versucht er zum

Beispiel, Einfluß auf die Politik zu nehmen. Das kann die Bildungspolitik betreffen, die mehr Schulsport durchsetzen muß, um politische Maßnahmen des Verbraucherschutzes, wie zum Beispiel eine höhere Steuer auf Süßigkeiten, und um den Umgang mit der Lobby der Lebensmittelindustrie, die freilich kein Interesse an gesunder sondern für sie profitabler Ernährung hat. Suermanns Erfahrungen mit der Politik sind frustrierend – es wird noch viel Zeit vergehen, bis diese sich des Themas Ernährung ähnlich beflissen annimmt wie derzeit – und auch hier noch immer halberzig – dem Problem des Rauchens. Deshalb beschreitet Suermann den direkten Weg: Beim ASC Göttingen als Zuständiger für den Bereich Gesundheitssport und zudem als Mitinitiator des Projektes »Fit für Pisa«, bei dem diverse Einrichtungen vom Gesundheitsamt über die Kinderklinik bis zu Sportvereinen mit Schulen kooperieren. In diesen konkreten Rahmen zeichnen sich denn auch Erfolge ab.

Entscheidend ist es, bereits im Kindergarten aktiv zu werden, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln und ihnen Ernährungsunterricht zu geben, die Eltern zu schulen und den direkten Kontakt mit Hausärzten zu suchen, die im Bereich Prävention mehr erreichen können als der Facharzt, der in der Regel erst aufgesucht wird, wenn es zu spät ist, denn Diabetes macht sich in der Regel erst bemerkbar, wenn die Krankheit bereits fortgeschritten ist.

Einen Schlankheitswahn predigt Suermann dabei nicht: Besser fett und fit als dünn und unfit, ist seine Devise. Denn wer erfährt, wie viel fun mit fit verbunden ist und daß auch beim Thema Abnehmen und gesund leben der Weg bereits das Ziel ist, wird locker längere Wege in Angriff nehmen als 700 Meter.

