

WELTDIABETESTAG

14. NOVEMBER

2025

Motto „Diabetes and well-being“



Weltweit sind rund 537 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, davon rund 61 Millionen in Europa und etwa 600.000 in Österreich. Durch die zunehmende Verbreitung von Übergewicht und Adipositas wird mit einem weiteren Anstieg gerechnet. Das Gefährliche an Diabetes: Er entwickelt sich schleichend und wird oft erst dann erkannt, wenn bereits schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden eingetreten sind.

HISTORISCHE WURZELN DES WELTDIABETESTAGES

Der 14. November ist der Geburtstag von Sir Frederick Banting, der gemeinsam mit Charles Best 1922 das Insulin entdeckte.

WISSEN IN KÜRZE, WAS IST ZUCKER?

Wir unterscheiden drei Arten von Zucker:

Einfachzucker:

- besteht nur aus einem einzigen Zuckermolekül
- gelangt sofort ins Blut

Zweifachzucker:

- bestehen aus zwei Zuckermolekülen
- müssen im Verdauungsapparat gespalten werden

Mehrfachzucker:

- bestehen aus sehr vielen Zuckerbausteinen
- müssen im Zuge der Verdauung in lauter Einfachzucker zerlegt werden

WAS BEDEUTET DIABETES?

- chronische Stoffwechselkrankheit
- erkennbar an Überschuss von Zucker (Glucose) im Blut

DIABETES IST NICHT GLEICH DIABETES

Es gibt vier verschiedene Diabetestypen.



DIABETES TYP 1

= ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört (absoluter Insulinmangel).



DIABETES TYP 2

= ist durch Insulinresistenz und Insulinmangel gekennzeichnet und ist die häufigste Form von Diabetes, die etwa 90 % aller Diabetesfälle ausmacht.



DIABETES TYP 3

(SELTENE ERSCHEINUNGSFORMEN)

= umfasst Formen von Diabetes, die weder dem Typ 1 noch dem Typ 2 Diabetes entsprechen und genetische oder immunologische Ursachen haben, wie beispielsweise MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young).



SCHWANGERSCHAFTS-DIABETES/ DIABETES TYP 4

= entwickelt sich während der Schwangerschaft aufgrund hormoneller Veränderungen im Körper, die die Wirkung von Insulin beeinflussen und zu einer gestörten Verwertung von Glukose führen.

WAS VERSTEHT MAN UNTER PRÄDIABETES?

- Vorstadium des Typ-2-Diabetes
- Nüchternblutzuckerwerte zu hoch

DIABETES KOMMT AUF LEISEN SOHLEN

- **Haupttrisikofaktoren:**
- Bauchumfang,
- Übergewicht bzw. Fettleibigkeit
- falsche Ernährung
- Bewegungsmangel

WELCHE SYMPTOME SIND TYPISCH FÜR DIABETES?

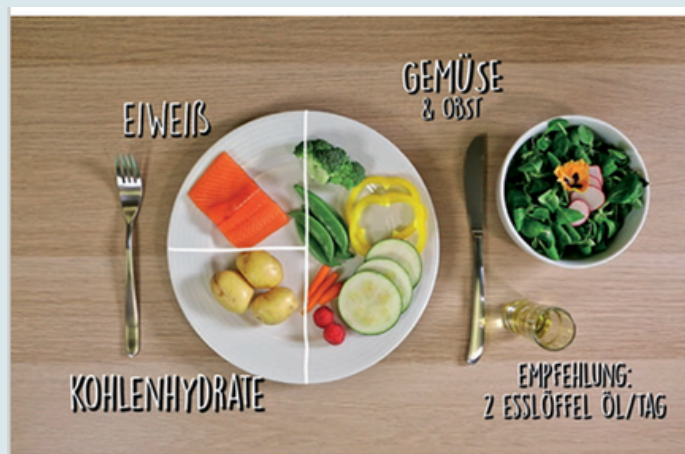
- Leistungsschwäche
- geringere psychische Belastbarkeit
- Müdigkeit
- Deutliche Erhöhung der Harnmenge und der Trinkmenge
- Unscharfes Sehen
- Vermehrte Hautinfektionen

VORBEUGENDE MAßNAHMEN

- Bewegen
- Rauchen Sie nicht!
- Verringern Sie eventuelles Übergewicht!
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung!

DER „GESUNDE TELLER“

- Bunte Vielfalt
- Gemüse
- Obst
- Polysaccharide
- Eiweiß



WISSEN/WUSSTEN SIE, DASS ... ?

- mehr als 800.000 Menschen in Österreich zuckerkrank sind?
- rund ein Drittel der Betroffenen nichts von der Krankheit weiß und daher auch nicht behandelt wird? die Zahl der Menschen mit Diabetes stetig zunimmt?
- immer mehr junge Erwachsene an Typ-2-Diabetes erkranken?
- Diabetes am Beginn lange Zeit keine Symptome verursacht und daher oft „übersehen“ wird?
- Diabetes zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Amputationen und Nieren versagen führen kann?

Body-Mass-Index (BMI):

BMI < 18,5 = Untergewicht
BMI 18,5 – < 25 = Normalgewicht
BMI 25 – < 30 = Übergewicht
BMI 30 – < 35 = Adipositas Grad 1
BMI 35 – 40 = Adipositas Grad 2
BMI > 40 = Adipositas Grad 3

Erläuterung: < = unter; > = über