

## **1. BZfE-Forum**

### **Vom Wissen zum Handeln**

Herausforderung für die Ernährungskommunikation

19. September 2017, Wissenschaftszentrum Bonn

---

### **PD Dr. oec. troph. Birgit-Christiane Zyriax**

Universitätsklinikum, Hamburg-Eppendorf

---

### **Diabetesprävention – Lebensstil ist die beste Medizin**

Grundlegende Veränderungen im Lebensstil haben weltweit zum rasanten Anstieg der Diabetesprävalenz geführt. Ab dem 55. Lebensjahr sind in Deutschland 40% der Bevölkerung Typ 2 Diabetiker oder insulinresistent. In Abhängigkeit von der ethnischen Zugehörigkeit kann der Anteil der Betroffenen sogar noch deutlich höher liegen. Bereits der Prädiabetes geht mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse einher.

Ein manifester Diabetes bleibt häufig längere Zeit unentdeckt, Insulinresistenz wird bisher nicht diagnostiziert. In Abhängigkeit von der Altersgruppe entwickeln 5-10% der Patienten mit einem Prädiabetes einen Diabetes. Frauen mit einem Gestationsdiabetes haben im weiteren Verlauf ein deutlich erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken.

Ergebnisse aus randomisierten kontrollierten Studien zeigen, dass sich die Manifestation des Diabetes bei den meisten Patienten mit Übergewicht, zentraler Adipositas und Insulinresistenz durch Lebensstilinterventionen vermeiden oder zumindest für viele Jahre hinausschieben lässt. Wesentliche evidenzbasierte Maßnahmen umfassen eine moderate Gewichtsabnahme täglich mindestens 30 Minuten Sport, eine Reduktion der Zufuhr an Fett, insbesondere an gesättigten Fetten, sowie eine höhere Aufnahme an Ballaststoffen.

Untersuchungen aus dem betrieblichen Setting (DELIGHT-Projekt) zeigen, dass beim Vorliegen einer zentralen Adipositas die Prävalenz des Prädiabetes auch in jüngeren Jahren hoch ist.

Die Insulinresistenz tritt in der Regel nicht isoliert auf, sondern in Kombinationen mit Bluthochdruck und Dyslipidämie und damit den Facetten eines metabolischen Syndroms. Multimodale Interventionen im betrieblichen Setting sind erfolgreich und können mit den Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen durchgeführt werden.

---

**Kontakt:**

PD Dr. oec. troph. Birgit-Christiane Zyriax  
B.Zyriax@UKE.de