

Pressemitteilung

BARMER „Diabetes-Atlas“: 490.000 Sachsen betroffen

Dresden, 05. Dezember 2018 – Ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel ist zwar nicht immer gleich spürbar, kann aber bei sehr starker Erhöhung zu Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit - diabetischem Koma - führen. Eine Zuckerkrankheit, Diabetes, kann viele Jahre unerkannt bleiben. Die Diagnose selbst kommt dann oft unerwartet. Der aktuelle BARMER „Diabetes-Atlas“ verdeutlicht das Ausmaß der Volkskrankheit. Mit fast 12 Prozent verzeichnet Sachsen 2017 eine der höchsten Diabetes-Raten deutschlandweit. „Erfreulicherweise aber, sind die Zahlen seit 2013 leicht rückläufig. Das ist ein positiver Trend, denn mit der Diagnose Diabetes steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktions- oder Durchblutungsstörungen“, beschreibt Claudia Szymula, Sprecherin der BARMER in Sachsen, die Problematik und weist auf die kostenfreie Gesundheits-Check-up-Untersuchung für Menschen ab 35 hin. Sie dient zur Früherkennung von weitverbreiteten Erkrankungen, so auch der Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus).

Der Volkskrankheit mit Änderung des Lebensstils begegnen

In Sachsen waren 2017 rund 12 Prozent der Bevölkerung zuckerkrank. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen, rund 441.000 Bürgerinnen und Bürger leiden dabei unter dem Diabetes Typ 2. Ursachen für den sogenannten Altersdiabetes sind häufig eine dauerhafte Fehl- oder Überernährung, die zu einer Störung des Zuckerstoffwechsels führt. Um die Krankheit in Schach zu halten, rät die BARMER, den Lebensstil anzupassen, bei Übergewicht abzunehmen und vor allem regelmäßig Sport zu treiben. „Betroffene sollten auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten und sich möglichst regelmäßig bewegen. Dabei ist auf eine ausgewogene Kombination von Kraft- und Ausdauer zu achten. Hat man lange keinen Sport gemacht, sollte man sich vorher unbedingt ärztlich beraten lassen, um das richtige Maß zu finden“, rät Szymula.

Mit Ausdauer- und Krafttraining die Krankheit bekämpfen

Sport senkt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes nicht nur akut den Blutzuckerspiegel, sondern verbessert auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Da dieser Effekt nach 48 Stunden wieder nachlässt, ist es wichtig,

Landesvertretung

Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

regelmäßig Sport zu treiben. So kann Kraftsport Bauchfett abbauen und langfristigen den Blutzuckerwert um bis zu 0,5 Prozent absenken. Ausdauertraining reduziert den Blutzucker sogar um bis zu 0,7 Prozent. „Am besten treibt man bei Diabetes mellitus mindestens 2,5 Stunden pro Woche Ausdauersport und verteilt diese auf drei bis fünf Tage. Kraftsport gehört alle drei Tage ins Programm und sollte alle großen Muskelgruppen einbeziehen“, so Szymula. Dabei ist ein regelmäßiges und moderates Ausdauertraining besser, als sich einmal zu verausgaben.

Mehr Infos zu Diabetes und zur Vorbeugung unter:

www.barmer.de/s000665.

