



Altersdiabetes bei Jugendlichen

Ein Ratgeber für Eltern



KINDER schützen –
DIABETES bekämpfen

Kinderkrankheit Altersdiabetes

Diabetes Typ 2, im Volksmund auch Alterszucker genannt, hat diese Bezeichnung längst nicht mehr verdient. Wegen der veränderten Lebensumstände in den modernen Industriestaaten, wie falsche und übermäßige Ernährung sowie Bewegungsmangel und dem daraus resultierenden Übergewicht, erkranken immer mehr Jugendliche an Diabetes Typ 2. Aufgrund der steigenden Zahl der Neuerkrankungen bei jungen Menschen hat Sanguinum, bundesweiter Anbieter von medizinisch betreuten Abnehmprogrammen, zusammen mit dem Diabetologen Dr. Wolfgang Schneider und dem Bund diabetischer Kinder und Jugendliche e.V. die Initiative „Kinder schützen – Diabetes bekämpfen“ speziell zum Thema Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen ins Leben gerufen. Die Schirmherrschaft für die Initiative hat die bekannte Schauspielerin und Sängerin Anna Loos übernommen, weil sie als Mutter sensibilisiert ist, was die gesundheitlichen Risiken für Kinder anbelangt, die durch falsche Ernährung entstehen. Diese Broschüre ist als Hilfestellung gedacht, die Sie als Eltern sowie auch Ihre Kinder ansprechen soll.

Der Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und Übergewicht bei Kindern und einer frühen Diabeteserkrankung ist eine Gefahr in unserer westlichen Gesellschaft, birgt gleichzeitig aber auch die Lösung des Problems: Bei einer Veränderung der Lebensumstände und der daraus resultierende Gewichtsabnahme wird das Risiko, an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken, sogar komplett beseitigt: Das bedeutet mehr Gesundheit und Lebensqualität für Ihre Kinder. Helfen Sie Ihren Kindern, ausgetretene Pfade zu verlassen; mit jedem Schritt wird es für sie leichter, ein neues, vitales und gesundes Leben zu beginnen.

Kinderkrankheit Altersdiabetes

Was ist eigentlich Diabetes?

Experten befragt

Tipps und Hilfen

Zum guten Schluss

Was ist eigentlich Diabetes?

Um das Thema Diabetes zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, was diese Erkrankung überhaupt ist und welche Ursachen zur Krankheitsentstehung führen. Laut Definition handelt es sich bei einem Diabetes mellitus um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Glukose (Traubenzucker) ist der wichtigste Zellnährstoff im Blut und wird über unsere Nahrung dem Körper zugeführt. Um den Glukosebedarf befriedigen zu können, hält der Körper einen gewissen Vorrat im Blut bereit. Der optimale Nüchternblutzuckerspiegel liegt zwischen 80-100 mg/dl. Um die Glukose aufnehmen zu können, benötigen die Zellen das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Nach einer Mahlzeit wird das Insulin ins Blut abgegeben, dockt an die Insulinrezeptoren der Zellen an und sorgt dafür, dass die Zellwände für Glukose durchlässig werden. Bei einem gesunden Menschen produziert die Bauchspeicheldrüse genauso viel Insulin, wie entsprechend des Blutzuckerspiegels benötigt wird. Bei einem Diabeteserkrankten ist dieses Verhältnis aus dem Lot geraten.

Hauptsächlich unterscheiden wir zwischen dem Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2.

Diabetes Typ 1

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, deren Ausbruch durch Erbfaktoren und durchlebte Virusinfektionen begünstigt werden kann. Antikörper zerstören die insulinbildenden Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse. In diesem Fall besteht die einzige Therapieform in der Insulinzufuhr von außen.

Diabetes Typ 2

Die Ursache für eine Diabetes Typ 2 Erkrankung ist meist eine erworbene Unempfindlichkeit der Zellen gegenüber dem Insulin. Ein permanent überhöhter Blutzuckerspiegel aufgrund einer dauerhaft übermäßigen kohlehydratreichen Nahrungszufuhr ist verantwortlich für die erworbene Insulinresistenz. Der hohe Blutzuckerspiegel steigert auch den Insulinspiegel, was zur Folge hat, dass die Anzahl der Insulinrezeptoren an den Zellen sinkt. Obwohl die Bauchspeicheldrüse zunächst sogar vermehrt Insulin ausschüttet, kann der Blutzuckerspiegel nicht mehr effektiv gesenkt werden. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet über Jahre auf Hochtouren, wodurch die insulinbildenden Inselzellen erschöpfen und zugrunde gehen.

Experten befragt

Interview mit Dr. Wolfgang Schneider, Diabetologe und Kardiologe aus München

Herr Dr. Schneider, was hat Sie dazu bewogen, in Zusammenarbeit mit Sanguinum eine Broschüre zum Thema Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen zu erstellen?

Dr. Schneider: Die Tatsache, dass durch falsche und übermäßige Ernährung und Bewegungsmangel schon früh der Grundstein für eine spätere Diabeteserkrankung gelegt wird, zeigt uns, wie wichtig es ist, aufklärend tätig zu werden.

Wie kommt es, dass die Zahl der Neuerkrankungen bei Jugendlichen so gestiegen ist?

Dr. Schneider: Immer mehr Jugendliche leiden an dem im Volksmund genannten Altersdiabetes aufgrund der Lebensweise in unserer modernen Wohlstandsgesellschaft. Übergewicht ist die Hauptursache für die Entstehung eines Diabetes Typ 2. Man bedenke, dass sich die Zahl der übergewichtigen Kinder im Zeitraum 1985/1999 verdoppelt hat. Mittlerweile sind in Deutschland bereits ca. 5.000 Jugendliche an einem Diabetes Typ 2 erkrankt.

Wie sieht die Prognose für die Zukunft aus?

Dr. Schneider: Wenn es uns nicht gelingt, für eine Veränderung des Lebensstils zu sorgen, werden die Zahlen weiterhin steigen. In den USA leiden bereits mehr junge Menschen unter Diabetes Typ 2 als unter Diabetes Typ 1. Diese Entwicklung wird auch für Deutschland prognostiziert, wo ca. 25.000 Kinder und Jugendliche unter Diabetes Typ 1 leiden.

Wie kommt es zu einer Diabetes Typ 2-Erkrankung?

Dr. Schneider: Ca. fünf bis zehn Jahre vor Ausbruch der Krankheit existiert bereits eine so genannte Insulinresistenz, die mit einem gestörten Glukosestoffwechsel einhergeht. Sie entsteht auf Grund eines permanent erhöhten Blutzuckerspiegels, der einen erhöhten Insulinspiegel zur Folge hat. Die Bauchspeicheldrüse versucht zunächst durch eine vermehrte Insulinproduktion den Blutzuckerspiegel abzubauen. Nach Jahren der Überbelastung stellt die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion ein und es kommt zu einem Diabetes. Menschen mit einer Insulinresistenz haben bereits ein bis zu dreifach erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Führt eine Insulinresistenz unausweichlich zu einem Diabetes?

Dr. Schneider: Nein. Eine frühzeitige Gewichtsreduktion beseitigt die Insulinresistenz, verhindert die Entstehung eines Diabetes und kann so die Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung auf das Normalmaß senken. Jugendliche, die bereits im Alter von 12 Jahren unter einer Insulinresistenz leiden und nichts dagegen unternehmen, werden höchstwahrscheinlich mit ca. 20 Jahren an einem Diabetes Typ 2 erkranken.

Welche Ratschläge können Sie abschließend all jenen geben, die sich Sorgen um sich oder Ihre Kinder machen?

Dr. Schneider: Die Vermeidung von Übergewicht durch vernünftige Ernährung und ausreichende Bewegung sind der beste Schutz. Für Menschen, die bereits übergewichtig sind, ist es meist schwer, die überflüssigen Pfunde wieder los zu werden. Von dubiosen Abnehmkuren und Radikaldiäten ist auf jeden Fall abzuraten, vernünftiger ist es, sich einen seriösen Partner zu suchen, der einem beim Abnehmen unterstützen.

Interessierte Eltern können mit ihren Kindern einen Test im Internet machen, um ein mögliches Diabetes-Risiko einzuschätzen; unter www.sanguinum.com.

Interview mit Jutta Bürger-Büsing, der Präsidentin vom Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.

Der Bund diabetischer Kinder und Jugendliche e. V. wurde 1974 gegründet. Mit welchem Ziel?

Bürger-Büsing: Der Verein bietet einen umfassenden Beratungsservice an für Eltern und ihre Kinder mit Diabetes Typ 1 und Typ 2. Es geht dabei vor allem darum, Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern z. B. durch Vermittlung anderer Einrichtungen, Literatursuche zu bestimmten Fragestellungen und natürlich ein offenes Ohr für Probleme.

Warum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, auf das Problem des Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen aufmerksam zu machen?

Bürger-Büsing: Das ist sehr wichtig, da man diesen Leidensweg im Gegensatz zum Diabetes Typ 1 meist verhindern kann. Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel werden für die massiv ansteigende Zahl übergewichtiger junger Menschen verantwortlich gemacht. Hier sind die Eltern gefragt, denn gesundes Essverhalten fängt in der Familie an. Es ist auch Aufgabe der Eltern, Neigungen zu Übergewicht frühzeitig zu erkennen und zu intervenieren.

Was raten Sie Eltern, um eine einem Diabetes Typ 2 vorzubeugen?

Bürger-Büsing: Ich rate Eltern, sich wirklich Zeit für ihre Kinder zu nehmen. Darunter verstehe ich z. B., ein Pausenbrot selbst zuzubereiten, anstatt dem Kind 2 EUR in die Hand zu drücken, sich beim Kochen an der südländischen Küche zu orientieren und vor allem keinen Süßigkeitenschränk anzulegen. Es ist auch wichtig, gemeinsam mit den Kindern aktiv zu sein, z. B. mit ihnen Tischtennis zu spielen oder sie im lokalen Sportverein anzumelden. Kindern macht Bewegung eigentlich viel Spaß, aber eben nicht alleine.

Weitere Informationen zum Bund Diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V. erhalten Sie unter www.bund-diabetischer-kinder.de.

Tipps und Hilfen für den Einstieg in ein gesundes Leben

Hier sind einige Anregungen und praktische Ratschläge, um den Weg zu einem gesünderen Leben leichter zu gestalten. Diese Hilfen sollen Ihre Kreativität anregen, die Liste entsprechend der individuellen Bedürfnisse Ihrer Familie zu vervollständigen.

Ernährung

■ Machen Sie sich doch einmal ein Spiel daraus, mit Ihren Kindern die versteckten Zucker und Fette in den Lebensmitteln zu finden. Alle Bestandteile, die auf -ose enden, sind übrigens andere Begriffe für Zucker. Sie werden staunen, worin er überall enthalten ist. ■ Streitthema Obst und Gemüse: Kinder haben häufig eine Abneigung gegen die natürlichen Vitaminspender. Apfel und Banane in Form eines Obstsalates, die Karotte klein geraspelt als Bestandteil der beliebten Spagettisauce rufen keine Proteste hervor. ■ Nehmen Sie gute Fette wie Lein-, Raps- oder Olivenöle zum Braten und für den Salat. Das bringt auch Abwechslung in Ihren Speiseplan. ■ Wenn es schon ein paniertes Schnitzel oder Hamburger sein muss, dann kombinieren Sie ihn mit Gemüse an Stelle von Nudeln oder Pommes. ■ Machen Sie Ihren Jogurt oder Ihr Müsli zusammen mit Ihren Kindern selbst: Mit frischen Früchten der Saison, anstatt auf die zuckerhaltigen Fertigprodukte zurückzugreifen. ■ Bieten Sie Ihren Kindern Fruchtschorle an Stelle von Softdrinks an.

Achten Sie auch auf den Zuckergehalt der Nahrungsmittel, „light“-Produkte sind oft irreführend.

Enthaltene Stück Würfelzucker (2,5g/Stück):

Eine Dose Cola: 14	500ml Ketchup: 45
100g Schokomüsli: 12	Ein Liter Eistee: 30
100g Gummibärchen: 30	5 Schokoküsse: 28
100g Nußnugat-Creme: 24	10 Bonbons: 24

Bewegung

■ Unterstützen Sie Ihre Kinder bei der Suche nach dem geeigneten Sportverein oder Fitnessstudio. ■ Benutzen Sie den Einkauf für einen kleinen Spaziergang mit Ihren Kindern und lassen Sie das Auto mal zu Hause. ■ Schenken Sie Sportgeräte, wie z. B ein Skateboard, von denen Sie denken, dass Ihre Kinder daran Spaß haben. Dies motiviert Ihre Kinder zu mehr Bewegung. ■ Verbote verfehlen oft den gewünschten Effekt, Reglementierungen bei TV und der Computerbenutzung sind jedoch häufig sinnvoll. ■ Internet konstruktiv nutzen: Lassen Sie Ihre Kinder z. B. für den nächsten gemeinsamen Ausflug in den Wildpark online recherchieren.

Zum guten Schluss

Der Zusammenhang zwischen der Zunahme an übergewichtigen Menschen und der bedrohlichen Zunahme an Diabetes Typ 2-Erkrankungen ist unbestreitbar. Die WHO spricht von einer „globalen Epidemie“ und bezieht sich dabei auf das Übergewicht von über einer Milliarde Menschen weltweit. Ca. 50% der Gesamtbevölkerung und ca. 16% aller Kinder bis zum Alter von 17 Jahren leiden in Deutschland unter Übergewicht. Im Jahre 2003 litten ca. 194 Millionen Menschen weltweit an einem Diabetes, und es wird mit einem Anstieg auf bis zu 333 Millionen im Jahre 2025 gerechnet. Diese Zahlen sind beängstigend, können uns aber motivieren, unsere Lebensgewohnheiten zu überdenken.

Wir haben insbesondere unseren Kindern gegenüber die Pflicht, ihnen die Voraussetzungen für ein Leben in Gesundheit zu schaffen. Die Wege, die zum Ziel führen, sind schnell benannt: Gesunde, ausgewogene Ernährung und möglichst viel Bewegung. Gesund zu kochen ist nicht teurer als Fastfood, und gemeinsame Mahlzeiten mit den Kindern sind eine wichtige soziale Komponente für den Zusammenhalt der Familie. Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass wir die Zeit nicht mehr zurückdrehen können. Computer und Play Station sind als Bestandteil unserer Jugendkultur nicht mehr weg zu diskutieren. Wichtig ist jedoch, dass Bewegung und Sport nicht durch Computerspiele und Fernsehen ersetzt werden. Natürlich ist es auch legitim, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um effektive Abnehmwege zu finden. Seriöse medizinisch betreute Abnehmprogramme, wie z. B. die Sanguinum-Kur, sind in diesem Fall sicher die richtige Wahl.

Helfen Sie mit, dem Vormarsch der Diabetes Typ 2-Erkrankung Einhalt zu gebieten, und nutzen Sie diese Broschüre als Anregung, Ihren Kindern ein leichteres Leben zu ermöglichen.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.sanguinum.com. Machen Sie mit Ihren Kindern den Diabetes Typ 2-Risikotest, lösen Sie das „Zuckerquiz“ oder diskutieren Sie in unserem Diabetes-Forum.

"Kinder schützen - Diabetes bekämpfen" ist eine Initiative von Sanguinum. Die Initiative hat einerseits zum Ziel, auf die deutliche Zunahme von Diabetes Typ 2 bei jungen Menschen aufgrund von wachsendem Übergewicht aufmerksam zu machen. Andererseits will sie aufzeigen, wie durch Vermeidung oder Abbau von Übergewicht ein Diabetes Typ 2 verhindert oder sogar rückgängig gemacht werden kann.



Die Initiative wird unterstützt von:



Schauspielerin und Sängerin Anna Loos,
Schirmherrin der Initiative



Bund Diabetischer Kinder
und Jugendlicher e.V.



Dr. Wolfgang Schneider,
Diabetologe



Nelson Müller,
Fernsehkoch

Impressum

Herausgeber v.i.S.d.P.: Sanguinum (uk) ltd. The natural way. • 29 Harley Street • London W1G 9QR • United Kingdom
Internet: www.kinder-und-diabetes.de • email: info@kinder-und-diabetes.de

Konzeption und Redaktion: Grutzeck Gesundheitskommunikation • Hamburg • www.gesundheits-kommunikation.de

Gestaltung: Starfish, advertising event illustration • Wien • starfish@aon.at