

Vom Typ 1 zum „Doppeldiabetes“

Zunehmend haben bereits junge Menschen mit Typ-1-Diabetes Übergewicht oder gar **Adipositas**. Wie von Diabetes-Typ-2-Betroffene können auch sie eine Insulinresistenz entwickeln und aufgrund dessen an einem „Doppeldiabetes“ erkranken.

Die Therapie des Diabetes Typ 1 hat in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht: Dank moderner Insuline, der intensivierten konventionellen Insulin- und Pumpentherapie und neuen Methoden der Blutzuckerkontrolle müssen Betroffene bei ihren Mahlzeiten und Insulingaben keine strengen Zeit- und Mengenvorgaben mehr einhalten.

Ausgewogen ernähren und auf aktiven Lebensstil achten Süßigkeiten und hochkalorische Lebensmittel sollten schon in jungem Alter Ausnahmen und tägliche körperliche Bewegung die Regel sein, rät diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Grundsätzlich gilt: Weder bei Typ-1-, noch bei Typ-2-Diabetes sind spezielle Ernährungsweisen vorgeschrieben oder bestimmte Lebensmittel verboten. „Auch Zucker ist nicht untersagt, mehr als 25 Gramm täglich sollten aber sowohl Stoffwechselgesunde als auch an Diabetes Typ 1 oder Typ 2 erkrankte Menschen nicht verzehren“, sagt Professor Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. Denn Zucker besteht aus schnell verdaulichen Kohlenhydraten und sorgt für einen raschen Blutzuckeranstieg, den Menschen

mit Diabetes Typ 1 mit jeweils individuell angepassten Insulingaben entgegenwirken müssen.

Instabilere Blutzuckerwerte und Insulinresistenz Zudem sind Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen, oft nicht nur sehr zucker-, sondern auch fett- und fett- und zuckerhaltig. „Übergewicht betrifft mittlerweile auch viele junge Menschen mit Typ-1-Diabetes“, sagt Professor Haak. Das zeigte auch die Auswertung US-amerikanischer Diabeteszentren (T1DX-Register) mit Daten von 11 435 Patienten unter 18 Jahren und der deutschen Diabetes-Patienten-Verlaufsdokumentation (DPV) mit 21 501 jungen Betroffenen aus Deutschland und Österreich in 2015*. Der Vergleich der Daten des T1DX-Registers und der DPV ergab, dass 12 Prozent der Kinder und Jugendlichen Adipositas und 24 Prozent Übergewicht hatten, ein normales Gewicht hingegen insgesamt 64 Prozent. „Von Übergewicht betroffene Menschen mit Diabetes Typ 1 weisen instabilere Blutzuckerwerte auf und benötigen mehr Insulin“, sagt Dr. rer. medic. Nicola Haller, stellvertretende Vorstandsvorsitzende von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Vorstandsvorsitzende des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) und Diabetes-

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org
oder

www.deutsche-diabetes-hilfe.de



beraterin im Ärztehaus Vincentinum in Augsburg. Auf Dauer kann eine Insulinresistenz wie bei Diabetes Typ 2 die Folge sein, aus der schließlich sogar ein „Doppeldiabetes“ entstehen kann. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*

Quelle:

* Stephanie N DuBose et al. Obesity in Youth with Type 1 Diabetes in Germany, Austria, and the United States. The Journal of pediatrics; doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.05.046>