

Vorsicht, Zuckerfalle! Die ÖGK appelliert zum Weltdiabetestag: Vorsorge rettet Leben!

Am 14. November ist Weltdiabetestag. In Österreich leben Schätzungen zufolge acht bis zehn Prozent der Bevölkerung mit Diabetes mellitus, der sogenannten Zuckerkrankheit. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) rät zur rechtzeitigen Vorsorge und bietet das kostenlose Disease-Management-Programm Therapie Aktiv – Diabetes im Griff an.

Die chronische Stoffwechselerkrankung entsteht, wenn der Körper zu wenig Insulin produziert oder die Zellen nicht mehr richtig auf Insulin reagieren. Die Folgen sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte, die langfristig Herz, Nieren, Augen und Nerven schädigen können. Dabei ließe sich vieles verhindern – durch Früherkennung, Bewegung und bewusste Ernährung.

85 bis 90 Prozent der Diabetikerinnen und Diabetiker leiden an Diabetes Typ-2. Für diese Personengruppe leistet das österreichweite ÖGK-Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ einen wesentlichen Beitrag. Das Programm, welches für Personen mit Diabetes mellitus Typ-2 angeboten wird, bietet eine strukturierte Betreuung durch Ärztinnen oder Ärzte, regelmäßige Kontrollen und mehr Wissen über Diabetes – für eine langfristig individuell angepasste Therapie. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Studien zeigen: Teilnehmende profitieren von besseren Behandlungsergebnissen, weniger Komplikationen und einer höheren Lebensqualität. Die betreffende Personengruppe kann sich in allen Bundesländern bei teilnehmenden niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in das Programm einschreiben. Nähere Infos unter www.therapie-aktiv.at/

„Regelmäßige Kontrollen retten Leben – Früherkennung macht den Unterschied. Das Programm ‚Therapie Aktiv‘ schafft, was wir brauchen: Kontinuität und Qualität in der Betreuung durch speziell geschulte Ärztinnen und Ärzte sowie selbstbestimmte, aktiv mitarbeitende Patientinnen und Patienten.“, sagt Dr. Werner Pancheri, Ärztliche Leitung Therapie Aktiv – Diabetes im Griff, von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Neben neuen Medikamenten und digitalen Hilfsmitteln – etwa Apps oder Glukosesensoren – liegt der Fokus zunehmend auf Prävention und Früherkennung. Denn je früher ein Diabetes erkannt wird, desto besser kann gegengesteuert werden.

Fünf Tipps für einen stabilen Blutzucker im Alltag

1. Mahlzeiten gut verteilen

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig – genauso wie die Zeit dazwischen. Ideal sind drei bis fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, damit der Körper den vorhandenen Zucker verarbeiten kann, und bevor neuer Zucker ins Blut gelangt.

2. Ausreichend trinken

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper genug Flüssigkeit. Empfohlen sind mindestens 1,5 Liter Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee pro Tag.

3. **Alkohol und Nikotin meiden**

Alkohol kann die Blutzuckerwerte durcheinanderbringen – besonders bei Menschen mit Typ-2-Diabetes oder einem Vorstadium. Dadurch steigt langfristig das Risiko für Folgeerkrankungen. Nikotin verschlechtert die Wirkung von Insulin zusätzlich und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. **Auf das Gewicht achten**

Wer sein Übergewicht um fünf bis zehn Prozent senken kann, verbessert die eigenen Blutzuckerwerte damit deutlich. Aber Achtung: Typ-2-Diabetes kann auch bei niedrigem oder normalem Körpergewicht auftreten.

5. **Dem Blutzucker Beine machen**

Regelmäßige Bewegung hat viele Vorteile: Sie kann den Blutdruck senken, die Blutfettwerte positiv beeinflussen, bei der Gewichtsreduktion helfen und die Insulinresistenz verbessern. Optimal ist ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.

Weitere Infos über Diabetes und über „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ finden Sie auf der [ÖGK-Website](#).

In den eigenen Gesundheitseinrichtungen der ÖGK

Das Programm „Therapie aktiv“ wird auch in den Gesundheitseinrichtungen der ÖGK angeboten, wie den Allgemeinmedizin-Ambulanzen der Gesundheitszentren der ÖGK in Wien und in den Ambulanzen für Innere Medizin der Gesundheitszentren der ÖGK in Graz und Klagenfurt. Komplexe Diabetestherapien führen die Diabetes-Ambulanzen der Gesundheitszentren in Wien durch. Die Wundmanagement-Ambulanzen der Gesundheitszentren in Wien und die Ambulanz für Chirurgie des Gesundheitszentrums Graz behandeln Patientinnen und Patienten mit diabetesbedingten Wundheilungsstörungen. Die Kinder-Ambulanzen in den Gesundheitszentren Floridsdorf und Favoriten in Wien sind auf die Betreuung von Kindern mit Diabetes spezialisiert. Es wird hier auch eine Übergabe und Anschlussbetreuung für Erwachsene angeboten.

Alle vier Wiener Gesundheitszentren bieten übergewichtigen Kindern und Jugendliche das fünfmonatige, multimodale Programm „Enorm in Form“ mit Fokus auf Bewegung, Ernährung und Psyche. Die Anmeldung für das Sommersemester läuft bereits. Ernährungsberatung für Erwachsenen mit Übergewicht, Prädiabetes und Diabetes wird in allen Gesundheitszentren angeboten.

Patientinnen und Patienten mit schweren Diabetes-Komplikationen versorgt die 1. Medizinischen Abteilung des Hanusch-Krankenhauses der ÖGK in Wien – auch auf der Dialysestation.

Der Weltdiabetestag erinnert daran: Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ärztliche Kontrollen sind die einfachsten und zugleich wirksamsten Wege, um Diabetes im Griff zu behalten – jeden Tag.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at