

Prävention und Therapie

Tipps für Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 2

von Dr. Marianne Schoppmeyer, Ärztin und Medizinjournalistin, Nordhorn

Der Diabetes mellitus Typ 2 gilt als Erkrankung des Erwachsenen. Doch mit der Zunahme von Übergewicht und Adipositas, der mittlerweile häufigsten chronischen Erkrankung im Kindes- und Jugendalter, erkranken auch immer mehr jüngere Menschen an einem Diabetes mellitus Typ 2.

Epidemiologische Zahlen

Etwa sechs Prozent der deutschen Kinder sind adipös und 13 Prozent übergewichtig. Das sind mehr als doppelt so viele als noch vor zehn Jahren. Damit einhergehend ist auch die Zahl der Neuerkrankungen an Diabetes mellitus Typ 2 gestiegen. Bei adipösen Jugendlichen tritt in 1 bis 2 Prozent ein Diabetes mellitus Typ 2 auf und bei bis zu 10 Prozent eine Störung des Glukosestoffwechsels. Mittlerweile geht man von ca. 200 Neuerkrankungen jährlich bei Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren aus, was einer Verfünffachung gegenüber den Zahlen von vor zehn Jahren entspricht.

Risikofaktor Übergewicht

Auch im Kindes- und Jugendalter wird der Body Mass Index (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Meter zum Quadrat) zur Beurteilung des Körpergewichts herangezogen. Allerdings kommt es bei Heranwachsenden zu Veränderungen der Körpermasse, die sowohl alters- als auch geschlechtsabhängig sind. Der BMI wird daher mit den Durchschnittswerten von Heranwachsenden desselben Alters und Geschlechts verglichen, die als Perzentilkurven dargestellt werden. Bei einem BMI über der 90. Perzentile liegt Übergewicht vor, bei einem BMI über der 97. Perzentile spricht man von Adipositas (eine ausführliche BMI-Übersicht für Kinder und Jugendliche unter Berücksichtigung von Körpergewicht, Körpergröße,

Alter und Geschlecht finden Sie unter www.bzga-kinderuebergewicht.de).

Weitere Risikofaktoren

Bewegungsarmut und eine genetische Veranlagung sind neben Übergewicht bzw. Adipositas weitere Risikofaktoren für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2. Fast alle betroffenen Kinder und Jugendliche haben einen Verwandten ersten oder zweiten Grades, der zuckerkrank ist – sehr oft sind es Vater, Mutter oder beide. Heranwachsende, die diese Kriterien erfüllen, sollten einem Screening unterzogen werden. Denn erste Symptome eines Diabetes werden – wie auch beim Erwachsenen – häufig übersehen oder fehlinterpretiert. Erste Anzeichen wie Durst, Müdigkeit oder Leistungsabfall in der Schule sind nicht besonders auffällig und lassen Eltern nicht an einen Diabetes denken.

Diagnostik

Ein Diabetes mellitus wird diagnostiziert, wenn der Nüchternblutzucker > 125 mg/dl oder ein zufälliger Glukosewert > 199 mg/dl liegt. Bei Heranwachsenden ist ein Nüchternblutzuckerwert jedoch häufig nicht sensitiv genug. Etwa ein Drittel der Jugendlichen mit Diabetes mellitus hat einen normalen Nüchternblutzucker. Daher wird zur Diagnosestellung bei besonders gefährdeten Jugendlichen ein oraler Glukosetoleranztest empfohlen. Eine sichere Unterscheidung zum Diabetes mellitus Typ 1 ist schwierig und meist erst im weiteren Verlauf der Erkrankung möglich.

Prävention und Therapie

Gewichtsreduktion ist die wirksamste Maßnahme, um Diabetes mellitus Typ 2 vorzubeugen, hinauszuzögern oder zu behandeln. Wichtig ist eine dauerhafte **Ernährungsumstellung** auf eine ausgewogene, fettreduzierte und kohlenhydratreiche Mischkost. Eine solche Umstellung sollte in kleinen Schritten und unter Einbeziehung der gesamten Familie erfolgen. Daneben spielt **Bewegung** eine große Rolle. Auch hier ist die Unterstützung durch die Familie gefragt. Nur so hat der Heranwachsende eine reelle Chance, sein Ziel zu erreichen.

Wird damit innerhalb von drei Monaten keine befriedigende Stoffwechsellage erreicht, müssen **orale Antidiabetika und/oder Insulin** verschrieben werden. Mit einer strukturierten **Diabetes-Schulung** sollten die Heranwachsenden die Selbstkontrolle (Blut- und Uringlukose) erlernen, um Hypo- oder Hyperglykämien sicher zu erkennen. Auch sollten die **Komorbiditäten** – insbesondere Hypertonie und Dyslipidämie – behandelt werden.

Impressum



Herausgeber und Verlag

IWW Institut für Wissen in der Wirtschaft GmbH & Co. KG,
Niederlassung: Aspastraße 24, 59394 Nordkirchen,
Telefon: 02596 922-0, Telefax: 02596 922-80
Sitz: Max-Planck-Straße 7/9, 97082 Würzburg
E-Mail: selbsttest@iww.de

Redaktion

RAin, FAin StR Franziska David (Chefredakteurin, verantwortlich)

Lieferung

Dieser Informationsdienst ist eine kostenlose Serviceleistung der **STADAPharm GmbH**, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

Hinweis

Alle Rechte am Inhalt liegen beim Verlag. Nachdruck und jede Form der Wiedergabe auch in anderen Medien sind selbst auszugsweise nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags erlaubt. Der Inhalt dieses Informationsdienstes ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Die Komplexität und der ständige Wandel der behandelten Themen machen es notwendig, Haftung und Gewähr auszuschließen. Der Nutzer ist nicht von seiner Verpflichtung entbunden, seine Therapieentscheidungen und Verordnungen in eigener Verantwortung zu treffen. Dieser Informationsdienst gibt nicht in jedem Fall die Meinung der STADAPharm GmbH wieder.