MedWiss.Online

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2027 erschienen

Diabetes in Deutschland: Wer gefährdet ist, wie man sein Risiko senken kann und wann ein Check sinnvoll ist

Etwa 9,5 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Typ-2-Diabetes, weitere 370.000 mit Typ-1-Diabetes. Der aktuell erschienene Deutsche Gesundheitsbericht Diabetes 2027 zeigt, dass Diabetes Typ 2 in Deutschland zunimmt und regional ungleich verteilt ist. Früherkennung und Risikoeinschätzung seien daher zentral, um Folgeerkrankungen und frühe Sterblichkeit zu verhindern, bilanzieren die Autorinnen und Autoren. Der Bericht wird jedes Jahr zum Weltdiabetestag von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe veröffentlicht und bündelt aktuelle epidemiologische Daten und Erkenntnisse zu Prävention, Diagnostik und Versorgung von Diabetes.

Typ-2-Diabetes entwickelt sich oft über Jahre. Erhöhte Blutzuckerwerte verursachen zunächst meist keine eindeutigen Beschwerden. Das macht Früherkennung wichtig – besonders bei Menschen mit Übergewicht, familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, früherem Schwangerschaftsdiabetes oder Bewegungsmangel. Warnzeichen für einen Diabetes mellitus können starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, wiederkehrende Infekte oder schlecht heilende Wunden sein. „Unsere Forschungsdaten zeigen: Diabetes kommt häufig vor, entsteht aber nicht willkürlich“, sagt Professorin Dr. Andrea Icks, Leiterin des Instituts für Versorgungsforschung und Gesundheitsökonomie am Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf und Sprecherin der DDG Kommission „Epidemiologie & Versorgungsforschung“. „Alter, soziale Lage, Wohnort und Lebensbedingungen sind deutlich mit dem Risiko zur Entwicklung eines Diabetes assoziiert”.

Leitlinien empfehlen Menschen mit erhöhtem Diabetesrisiko, die eigenen Blutzuckerwerte frühzeitig prüfen zu lassen und im Falle erhöhter Werte ein Vorsorgeangebot in Anspruch zu nehmen.

Die Häufigkeit von Diabetes steigt mit dem Alter stark an. 2019 lag die Diabetesprävalenz bei Männern ab 80 Jahren bei 36,2 Prozent, bei Frauen dieser Altersgruppe bei 31,9 Prozent. Bei 60- bis 79-Jährigen waren 27,1 Prozent der Männer und 20,2 Prozent der Frauen betroffen.

Deutliche Unterschiede zwischen Regionen

Der aktuell erschienene Gesundheitsbericht beschreibt auch ausgeprägte regionale Unterschiede. In den östlichen Bundesländern – mit Ausnahme Berlins – liegt die Diabeteshäufigkeit über dem Bundesdurchschnitt. 2019 war die Typ-2-Diabetes-Prävalenz in Sachsen fast doppelt so hoch wie in Hamburg. Dabei spielt auch soziale Benachteiligung eine Rolle: In den am stärksten benachteiligten Regionen lag die Typ-2-Diabetesprävalenz 2023 bei 11,8 Prozent, in den am besten gestellten Regionen bei 8,0 Prozent. Aber auch direkte Umweltbelastung, ein Lebensumfeld, das gesundes Alltagsverhalten erschwert – beispielsweise Möglichkeiten für körperliche Bewegung -, die Altersstruktur der Region sowie nicht zuletzt die unterschiedlichen diabetologischen Versorgungsstrukturen werden als mögliche Ursachen für regionale Unterschiede benannt.

„Diese Unterschiede lassen sich nicht allein durch individuelles Verhalten erklären“, so Professor Dr. Oliver Kuß, Sprecher der DDG Kommission „Epidemiologie & Versorgungsforschung” sowie Direktor des Instituts für Biometrie und Epidemiologie und Leiter der Arbeitsgruppe Biometrie am

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) in Düsseldorf. „Gesunde Ernährung, Bewegung und medizinische Vorsorge müssen im Alltag für jeden Menschen erreichbar sein – unabhängig von Einkommen, Bildung oder Wohnort."

Zwischen 2014 und 2019 gingen die Neuerkrankungsraten des Typ-2-Diabetes zunächst zurück. Während und nach der COVID-19-Pandemie stiegen sie wieder an. Als mögliche Ursachen nennt der Bericht Nachholeffekte bei Diagnosen sowie Effekte, die durch die Pandemiemaßnahmen der Politik bewirkt wurden – wie Gewichtszunahme, ungesündere Ernährung und Bewegungsmangel.

Wann ein Diabetes-Check sinnvoll ist

Hausärztinnen und Hausärzte können bei einem Diabetes-Check den Nüchternblutzucker, den HbA1c-Wert – also den Langzeitblutzucker – bestimmen, oder bei Bedarf einen oralen Glukosetoleranztest (oGTT) machen.

„Ein Diabetes-Check ist besonders dann sinnvoll, wenn mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, wie beispielsweise Übergewicht, Bewegungsmangel und Diabetesfälle in der Familie", betont Dr. med. Jens Kröger, Vorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg. „Aus einer etwaigen Diabetes-Diagnose müssen dann aber auch konkrete Schritte folgen, die gemeinsam mit dem Behandlungsteam individuell geplant werden – etwa Bewegung, Ernährungsumstellung, Gewichtsmanagement oder eine passende medikamentöse Therapie. Das kann helfen, Folgeerkrankungen an Herz, Nieren, Augen, Nerven und Füßen zu verhindern oder hinauszuzögern." Darüber hinaus zeigen Auswertungen aus großen Präventionsstudien ein um etwa 50 Prozent geringeres Risiko für Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und kardiovaskulär bedingte Todesfälle, wenn wieder normale Blutglukosewerte erreicht werden.

Wie hoch das individuelle statistische Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken, können Interessierte im DIfE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST® schnell erfahren. Der Test wurde vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) auf der Basis großer deutscher Langzeitstudien entwickelt. Er richtet sich an Erwachsene, die derzeit noch nicht erkrankt sind.

Der Deutsche Gesundheitsbericht Diabetes 2027 zeigt Diabetes als medizinische, soziale und gesundheitspolitische Aufgabe: Er beschreibt, wie häufig die Erkrankung ist, welche Folgeerkrankungen und Versorgungslücken relevant sind und welche Rolle Prävention, Digitalisierung, Forschung und verlässliche Versorgungsstrukturen spielen. Neben epidemiologischen Daten behandelt der Bericht unter anderem Ernährung, Bewegung, Adipositas, Kinder und Jugendliche, Diabetestechnologie, Krankenhausversorgung, Gesundheitsökonomie und politische Handlungsfelder.

Infokasten: Diabetesrisiko – worauf sollte ich achten?

Ein Check ist sinnvoll bei:

- Diabetes bei Eltern oder Geschwistern
- Übergewicht, besonders mit Bauchfett
- Bluthochdruck oder erhöhten Blutfetten
- Bewegungsmangel
- früherem Schwangerschaftsdiabetes
- zunehmendem Alter
- starkem Durst, häufigem Wasserlassen, Müdigkeit oder schlecht heilenden Wunden#

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Was hilft im Alltag?

- regelmäßig bewegen, Sitzzeiten unterbrechen
- zuckerhaltige Getränke reduzieren
- ausgewogen essen, mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten
- Blutdruck und Blutfette behandeln lassen
- Rauchstopp anstreben
- Vorsorgetermine wahrnehmen

Quellen:

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2027 https://www.ddg.info/politik/veroeffentlichungen/gesundheitsbericht

Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes

https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-001l_S3_Typ-2-Diabetes_2026-02.pdf

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de