

Diabetes und Herz: Fachgesellschaften geben gemeinsam Rat

Berlin/Düsseldorf - Typ-2-Diabetes erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Zum Weltdiabetestag am 14. November werben die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) gemeinsam für mehr Achtsamkeit. Die Fachgesellschaften geben Tipps und zeigen, wo Betroffene die richtige Hilfe erhalten.

Wenn man an Typ-2-Diabetes erkrankt, steht auf einmal die ganze Welt Kopf: Plötzlich stellen sich viele neue Fragen: Muss man seine Ernährung umstellen, auf Süßigkeiten verzichten, mehrmals am Tag seinen Blutzuckerwert messen und sich ständig Insulin verabreichen? Bei Diabetes ist der Blutzucker dauerhaft erhöht, was unbehandelt zu verschiedenen Symptomen führen kann: Müdigkeit, Kraftlosigkeit, häufiger Harndrang, starker Durst, Übelkeit und schlechte Wundheilung – die Liste der Warnsignale ist lang. Im schlimmsten Fall kommt es zur hyperglykämischen Stoffwechsellage, dann mit fatalen Folgen.

In Deutschland sind fast 9 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, und täglich kommen rund 1000 neue Diagnosen hinzu. Wer schon länger mit der chronischen Stoffwechselerkrankung lebt, kennt insbesondere seine Blutzuckerwerte ganz genau. Doch was viele nicht wissen: Auch andere Werte, wie Blutdruck und Blutfette, sollten regelmäßig überprüft werden – denn mit der Zuckerkrankheit geht auch ein erheblich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

Zwei- bis vierfach höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Typ-2-Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen sind eng miteinander verbunden, wie Prof. Dr. Holger Thiele, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK), weiß: „Dauerhaft erhöhter Blutzucker kann langfristig zu einer Schädigung der Blutgefäße führen und Entzündungen sowie die Ablagerung von Fetten in den Arterien (Atherosklerose) fördern. Dadurch haben Menschen mit Diabetes ein zwei- bis vierfach erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.“

Häufige Begleiterkrankungen des Typ-2-Diabetes sind Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Sie setzen dem Herz-Kreislauf-System zusätzlich zu. Diabetespatientinnen und -patienten sollten regelmäßig auch diese Werte bestimmen und sich auf Herzerkrankungen untersuchen lassen. Und auch umgekehrt sind Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gut beraten, sich auf Diabetes überprüfen zu lassen: In einem von vier Fällen wird dabei ein noch unentdeckter Diabetes diagnostiziert.

Vorsorge ist besser als Nachsorge: Risiko durch gesunden Lebensstil reduzieren

„Betroffene haben zahlreiche Möglichkeiten, selbst aktiv zur Senkung ihres kardiovaskulären Risikos beizutragen“, sagt Prof. Dr. Andreas Fritsche, Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). „Ich rate meinen Patientinnen und Patienten immer zu einer kalorienreduzierten Ernährung, die starkes Übergewicht vermeidet, regelmäßiger körperlicher Aktivität und Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie beispielsweise das Rauchen. Dadurch lässt sich Diabetes auch bei hohem Risiko verhindern, wie wir in Deutschland in einer großen Studie gezeigt haben (1, 2). Bei schon bestehendem Diabetes kann dieser nicht nur besser in den Griff bekommen, sondern auch das Herz-

Kreislauf-Risiko weiter gesenkt werden.“

Bereits kleine Änderungen im Alltag können große Auswirkungen haben: Schon fünfmal 30 Minuten moderate Bewegung pro Woche – etwa durch zügige Spaziergänge oder Fahrradtouren – zeigen messbare Vorteile für die Gesundheit. Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein, mit vielen Ballaststoffen, wenig prozessiertem Fleisch und wenig schnell resorbierbarem Zucker wie er beispielsweise in Softdrinks und vielen industriell gefertigten Fertig-Lebensmitteln enthalten ist.

Zertifizierte Zentren bieten zuverlässige Hilfe

Wer an Diabetes erkrankt ist, möchte bestmöglich beraten und behandelt werden. Die DDG überprüft und zertifiziert Kliniken und medizinische Einrichtungen, die besonders hohe Standards in der Behandlung von Diabetes erfüllen. Diese Zentren verfügen über spezialisiertes Fachpersonal und sind besonders gut auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes eingestellt. Dort erhalten Sie eine ganzheitliche Betreuung, die sowohl ihre Blutzuckerwerte als auch ihre Herzgesundheit im Blick behält. Auf der Internetseite der DDG kann man erfahren, wo deutschlandweit [zertifizierte Zentren in der Nähe](#) zu finden sind.

Mehr Prävention durch nationale Gesundheitsstrategie

Die DGK betont im Einklang mit der DDG, dass das langfristige Ziel eine umfassende nationale Gesundheitsstrategie sein müsse. Diese sollte niederschwellige Präventions- und Früherkennungsprogramme umfassen, wie die Stärkung von Verhältnisprävention schon im Kindesalter und die Lebensstilmodifikation schon bei Vorstufen des Diabetes (Prädiabetes).

Referenzen

1. [Different Effects of Lifestyle Intervention in High- and Low-Risk Prediabetes: Results of the Randomized Controlled Prediabetes Lifestyle Intervention Study \(PLIS\)](#). Fritsche A, et al. Diabetes. 2021 Dec;70(12):2785-2795. doi: 10.2337/db21-0526.
2. [Mechanisms of weight loss-induced remission in people with prediabetes: a post-hoc analysis of the randomised, controlled, multicentre Prediabetes Lifestyle Intervention Study \(PLIS\)](#). Sandforth A, et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 2023 Nov;11(11):798-810. doi: 10.1016/S2213-8587(23)00235-8.

Über die DDG:

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich seit 1964 in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als 8 Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Im Jubiläumsjahr 2024 begeht sie ihren 60. Geburtstag und macht in zahlreichen Aktionen auf die Herausforderungen rund um den Diabetes mellitus und den steigenden Bedarf an Prävention, Forschung sowie modernen Therapien aufmerksam – und setzt sich für das Fach sowie für Menschen mit Diabetes ein.

Über die DGK:

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 12.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen, die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitreichende Informationen für Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Fachpersonal, aber auch für Nicht-Mediziner:innen stellt die DGK auf Herzmedizin.de zur Verfügung.