

Mehr und mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland erkranken an Diabetes mellitus

Jedes tausendste Kind in Deutschland ist an Diabetes vom Typ 1 erkrankt. Jahr für Jahr kommen 2.000 bis 3.000 Kinder dazu – Tendenz steigend. Die Zahl der Neuerkrankungen mit diesem Typ des Diabetes in der Altersgruppe bis 15 Jahre wächst seit Beginn der 90er Jahre um jährlich drei bis vier Prozent. Das bedeutet eine Verdoppelung bis zum Jahr 2020. Doch auch bei Diabetes vom Typ 2 weist der Trend nach oben, wenn auch hier die exakte Erfassung der Zahlen schwieriger ist. Dieser Typ der Zuckerkrankheit galt lange als "Alterszucker", weil er vor allem bei Menschen über vierzig auftrat. Doch dieses Bild beginnt sich zu verschieben. Bei mehr und mehr jungen Menschen – Kinder eingeschlossen – wird heute Diabetes vom Typ 2 diagnostiziert.

Es ist hierzulande aber noch keine Epidemie wie in den USA, beschwichtigt Thomas Kapellen, Oberarzt mit Schwerpunkt Kinderdiabetologie und Endokrinologie an der Leipziger Poliklinik für Kinder und Jugendliche. In Deutschland sind derzeit rund 800 Kinder unter 18 Jahren mit Diabetes vom Typ 2 in der Datenbank – verglichen mit 25.000 Kindern für Typ 1. Bisher gebe es beim Typ 2 in dieser Altersgruppe keinen exponentiellen Anstieg, erläutert der Mediziner. "Doch was massiv zunimmt, das ist die Adipositas im Kindesalter", erklärt er weiter.

Damit ist auch gleich der Hauptgrund für das Auftreten des Diabetes vom Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen angesprochen: es ist das Übergewicht, genau wie bei den Erwachsenen. Schätzungen zufolge bringt inzwischen jedes sechste Kind in Deutschland zuviel auf die Waage. Die Korpulenz begünstigt den Diabetes vom Typ 2, und so ist es nicht überraschend, dass diese Art der Zuckerkrankheit bei Kindern immer an Fettleibigkeit gekoppelt ist. Daraus ergibt sich ein einleuchtender Ansatz zur Vorbeugung: Bewegung, Bewegung, Bewegung – und damit Übergewicht vermeiden. Ralph Ziegler, Kinderdiabetologe in Münster, setzt vor allem auf Aktivitäten des Alltags: "Mit dem Fahrrad zur Schule fahren, mal die Treppe nehmen." Es sind die kleinen Dinge, die – früh genug begonnen – einen großen Unterschied machen.

Für Kinder, die bereits korpulent sind, empfiehlt der Arzt Sportgruppen für Übergewichtige, die heute vermehrt angeboten werden: "Da müssen sie sich nicht mit den ganzen Supersportlern messen." Es ist dabei wichtig, den Erfolg nicht nur an der Gewichtsabnahme zu messen: Mit Bewegung nimmt sofort die Insulinempfindlichkeit der Zellen zu, selbst wenn die Kilos bleiben. Damit beugt sportliche Aktivität auf jeden Fall Typ-2-Diabetes vor.