

## Diabetes

*Den Artikel zum Diabetes Typ 2 (GPSP 2/2013 S. 19) fand ich ziemlich interessant. Leider sind Sie auf eine für mich wichtige Fragestellung überhaupt nicht eingegangen: Kann früherer übermäßiger Konsum von Süßigkeiten auch Diabetes Typ 2 hervorrufen? M.H.*

**GPSP:** Ihre Frage ist leider nicht eindeutig zu beantworten. Es fehlen wissenschaftliche Untersuchungen dazu. Erwiesen ist, dass Diabetes mellitus Typ 2 eine starke genetische Komponente hat, d.h. familiär gehäuft vorkommt. Auch ist bekannt, dass Übergewichtige häufiger an diesem Diabetes-Typ erkranken, z.B. im Rahmen des so genannten Metabolischen Syndroms. Dies ist noch verbunden mit Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin im Blut. Bei Übergewichtigen mit Metabolischem Syndrom ist das Verhältnis Kalorienzufuhr und Kalorienverbrennung gestört, unter anderem weil das oft erhöhte Insulin in der Verbrennung von Kohlehydraten eine geringere Wirkstärke hat (Insulinresistenz). Ob aber der übermäßige Kohlenhydrat-Konsum eine eigenständige Rolle bei der Manifestation des Diabetes spielt, und ob der Körper es sich „merken“ kann, wenn dieser schon früher stattgefunden hat, ist nicht bekannt. Theoretisch ist es durchaus möglich, dass eine ständig erhöhte Insulinausschüttung, wie sie nach häufigem Konsum von Süßigkeiten stattfindet, auch zur Insulinresistenz beiträgt. Dies ist ja ein Charakteristikum des Diabetes Typ 2. Es ist sicher gut im Sinne einer gesunden Lebensführung, übermäßigen Süßigkeitengenuss und überkalorische Ernährung zu vermeiden. Natürlich gibt es auch Diabetes Typ 2 bei Normalgewichtigen, aber sehr viel seltener (früher bezeichnet als Typ IIa).

Wenn Sie sichergehen möchten: Mit der Messung des Nüchternblutzuckers lässt sich feststellen, ob die Kriterien für Diabetes erfüllt sind. Es reicht bei relativ konstanten Essgewohnheiten aus, den Blutzucker einmalig zu messen (beim Arzt oder auch in manchen Apotheken). Ist er normal, braucht unseres Erachtens bei normalem familiären Risiko die Messung erst nach etwa zwei Jahren wiederholt zu werden.

## Gelbfieberimpfung schützt lebenslang

Die Viruserkrankung Gelbfieber wird durch Stechmücken übertragen. Sie kann bei schwerem Verlauf tödlich enden. Wer in tropische Gebiete Südamerikas und Afrikas reist, sollte sich daher – abhängig vom konkreten Reiseziel – gegen Gelbfieber impfen lassen. In Deutschland muss man hierfür zu einer von den Gesundheitsbehörden autorisierten Gelbfieberimpfstelle gehen.

Bislang hat die Weltgesundheitsorganisation WHO alle zehn Jahre eine Auffrischung der Impfung empfohlen. Jetzt ist aber deutlich geworden, dass der Impfschutz lebenslang anhält. Die WHO empfiehlt daher ab sofort nur noch eine einmalige Impfung gegen Gelbfieber.<sup>1</sup> Dies ist erfreulich, da die Impfung relativ schlecht vertragen wird: Fieber, Unwohlsein sowie Muskel- und Kopfschmerzen kommen häufig vor. Schwere unerwünschte Wirkungen sind allerdings sehr selten.

Aber Achtung: Aus formalen Gründen dürften für Fernreisende oft auch weiterhin eine Wiederholungsimpfung erforderlich sein. Einige Länder verbinden die Einreiseerlaubnis nämlich immer noch mit einer Impfbescheinigung, die nicht älter als zehn Jahre sein darf – trotz der aktualisierten Impfempfehlung der WHO. Mancherorts dürften die Einreisebestimmungen wohl erst mit erheblicher Verspätung angepasst werden.



<sup>1</sup> WHO (2013) Yellow fever. Fact sheet Nr. 100. Mai [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/en/)