

OÖG-Gesundheitsquiz

Diabetes bei Kindern

Diabetes ist, entgegen der Überzeugung vieler, keine Erkrankung von Erwachsenen. Insbesondere Diabetes Typ 2 (früher bekannt als „Alterszucker“) ist bei Kindern – in Verbindung mit Übergewicht – auf dem Vormarsch. Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Diabetes bei Kindern und erhalten Sie weiterführende Informationen.

Frage 1: Was ist Diabetes?

Antwort 1: Diabetes ist ein anderes Wort für Zuckerkrankheit und entsteht, wenn man zu viel Süßes isst.

Antwort 2: Diabetes ist ein Überbegriff für Stoffwechselerkrankungen, die zu erhöhtem Blutzuckerspiegel führen aufgrund von Insulinmangel und/oder verminderter Insulinwirkung.

Antwort 3: Diabetes ist ein anderes Wort für Fettsucht (Adipositas)

Richtige Antwort:

Diabetes ist ein Überbegriff für Stoffwechselerkrankungen, die zu erhöhtem Blutzuckerspiegel führen. Ursache hierfür ist ein Mangel an Insulin und/oder eine verminderte Wirkung des Insulins.

Frage 2: Ist Diabetes bei Kindern angeboren?

Antwort 1: Ja, Diabetes Typ 1 ist bei Kindern angeboren.

Antwort 2: Ja, Diabetes Typ 1 und Typ 2 sind bei Kindern angeboren.

Antwort 3: Nein, weder Diabetes Typ 1, noch Typ 2 sind angeboren.

Richtige Antwort: Nein, weder Diabetes Typ 1, noch Typ 2 sind angeboren. Jedoch besteht eine gewisse erbliche Anlage, wenn ein oder beide Elternteile ebenfalls DiabetikerInnen sind. Bei Diabetes Typ 1 geht man ursächlich von einer Autoimmunerkrankung aus, die meist im Kindes- und Jugendalter entsteht und lebenslang behandelt werden muss.

Frage 3: Was sind die Hauptauslöser für Diabetes Typ 2 bei Kindern?

Antwort 1: Zu viel und zu fett- und zuckerhaltige Ernährung bei gleichzeitig wenig körperlicher Aktivität führt zu Übergewicht und kann Diabetes Typ 2 auslösen.

Antwort 2: Häufige Virusinfektionen im Säuglingsalter können Diabetes Typ 2 auslösen.

Antwort 3: Der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit künstlichen Süßstoffen kann Diabetes Typ 2 auslösen.

Richtige Antwort:

Zu viel und zu fett- und zuckerhaltige Ernährung bei gleichzeitig wenig körperlicher Aktivität (durch z. B. zu viel Medienkonsum) führt zu Übergewicht und kann Diabetes Typ 2 bei Kindern auslösen.

Frage 4: Was ist die effektivste Therapie für Kinder mit Diabetes Typ 2?

Antwort 1: Die medikamentöse Therapie (Insulinspritzen oder -tabletten)

Antwort 2: Schulung in gesunder Lebensführung mit ausgewogener Kost und ausreichend täglicher Bewegung

Antwort 3: Eine Operation der Bauchspeicheldrüse, um die Insulinproduktion des Körpers wieder anzustoßen.

Richtige Antwort: Die effektivste Therapie für Kinder mit Diabetes Typ 2 ist die Schulung in gesunder Lebensführung mit ausgewogener Ernährung und ausreichend täglicher Bewegung, wobei die Eltern tatkräftig und vorbildhaft unterstützen und motivieren sollten.

Frage 5: Welche Therapie brauchen Kinder mit Diabetes Typ 1?

Antwort 1: Therapie der Wahl für Kinder mit Diabetes Typ 1 ist gesunde Ernährung und genügend körperliche Aktivität.

Antwort 2: Kinder mit Diabetes Typ 1 sollten sich nach Möglichkeit körperlich schonen, um eine Symptomverbesserung zu erzielen.

Antwort 3: Bei Diabetes Typ 1 benötigen Kinder eine Insulinersatztherapie.

Richtige Antwort:

Bei Diabetes Typ 1 benötigen Kinder eine Insulinersatztherapie (mehrmals tägliche Blutzuckermessungen und Insulingaben mittels Spritze oder automatischer Insulinpumpe).

Frage 6: Ist Diabetes bei Kindern heilbar?

Antwort 1: Ja, sowohl Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 bei Kindern können mit der richtigen Therapie geheilt werden.

Antwort 2: Diabetes Typ 2 bei Kindern kann durch die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil zum Verschwinden gebracht werden, Typ 1 hingegen ist bislang nicht heilbar.

Antwort 3: Nein, sowohl Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 bei Kindern können nicht geheilt werden.

Richtige Antwort:

Diabetes Typ 2 bei Kindern kann durch die konsequente und dauerhafte Umstellung auf einen gesunden Lebensstil zum Verschwinden gebracht werden. Diabetes Typ 1 ist hingegen bislang nicht heilbar und erfordert eine lebenslange Insulinersatztherapie.

Zusammenfassung:

Adipositas und damit Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen auf dem Vormarsch!

Längst ist Diabetes vom Typ 2 nicht mehr der so genannte „Alterszucker“, der bis vor wenigen Jahren hauptsächlich übergewichtige und/oder ältere Menschen betraf. Immer häufiger werden auch Kinder und Jugendliche mit Diabetes Typ 2 in ärztlichen Ordinationen vorgestellt. Hauptursache hierfür sind, neben einer erblichen Veranlagung, vor allem Übergewicht sowie mangelnde körperliche Bewegung.

„Babyspeck“ nicht auf leichte Schulter nehmen

In Österreich sind circa 250.000 Kinder und Jugendliche übergewichtig. Etwa 40.000 von ihnen leiden an sehr schwerem, krank machendem Übergewicht (Adipositas). 25.000 bis 50.000 von ihnen haben bereits im jungen Alter zum Beispiel stoffwechselbezogene Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ 2, die sich schleichend entwickeln.

In vielen Familien wird die gesundheitliche Gefahr von Übergewicht beim Nachwuchs, das sich manchmal schon im Alter von zwei bis drei Jahren entwickelt, noch immer unterschätzt: Man geht von „Babyspeck“ aus, ist der landläufigen Meinung, dass das Zuviel an Kilos sich nach der Pubertät im Erwachsenenalter verwächst. Doch dem ist nicht so. Im Gegenteil: Das Problem bleibt meist bestehen und die Lebensqualität sinkt mit zunehmendem Alter.

Die vergangenen zwei Jahre der Pandemie haben diesen Trend noch verstärkt: Immer mehr Teenager sind massiv adipös – wiegen also fallweise bereits im jugendlichen Alter über 100 Kilogramm und entwickeln infolgedessen einen Diabetes Typ 2, der medizinisch begleitet und therapiert werden muss, was bis vor wenigen Jahren in Österreich doch relativ selten war.

Was passiert im Körper bei Diabetes Typ 2?

Hauptplayer bei Diabetes ist das lebenswichtige Hormon Insulin, das in Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Diese schüttet das Insulin nach einer Mahlzeit ins Blut aus, welches als „Schlüssel“ dafür sorgt, dass die Glukose aus der Nahrung als wichtiger Energielieferant in die Zellen der Organe eingeschleust wird und nicht übermäßig im Blut zirkuliert.

Bei Diabetes Typ 2 ist die Insulinwirkung gestört. Das Insulin wirkt nur noch schwach bzw. ungenügend und kann die Glukose nicht mehr an die Zellen der Organe transportieren. Stattdessen verbleibt sie im Blut, was zu einem erhöhten und damit gesundheitsschädlichen Blutzuckerspiegel führt. Dieser Vorgang wird als Insulinresistenz bezeichnet. Die Folge davon: Die Bauchspeicheldrüse produziert verstärkt Insulin, bis irgendwann die insulinproduzierenden Zellen erschöpft sind und die Insulinproduktion zum Erliegen kommt (Insulinmangel), so dass Insulin medikamentös von außen zugeführt werden muss, um den Blutzuckerspiegel in der Balance zu halten.

Lifestyle als Hauptursache für Diabetes Typ 2

Zu viel und zu fett- und zuckerhaltige Ernährung bei gleichzeitig wenig körperlicher Aktivität durch z. B. einen rasanten Anstieg des Medienkonsums im Kinderzimmer begünstigen Übergewicht und damit Diabetes 2 bei jungen Menschen. Die Erklärung ist recht einfach und logisch zugleich: Man darf nicht erwarten, dass der Körper im Sitzen genau so viel verbrennt wie in Bewegung. Nur noch ein geringer Prozentsatz der Kinder erreicht heutzutage die Empfehlung von mindestens einer Stunde moderater sportlicher Aktivität am Tag.

Familie muss an einem Strang ziehen

Für die medikamentöse Therapie bei Diabetes Typ 2 im Kinder- und Jugendalter gibt es nur sehr wenige zugelassene Arzneimittel. Die Behandlung besteht daher vor allem in der Änderung des Lebensstils. Hierfür muss die gesamte Familie miteinbezogen werden, denn junge PatientInnen sind kaum in der Lage, ihre Lebensumstände alleine zu ändern. Dies bedeutet für Eltern vor allem: Bieten Sie Ihrem Kind gesunde und ausgewogene Kost an und drängen Sie förmlich auf ausreichend Bewegung.

Unterstützung gibt es in speziellen Diabetes-Ambulanzen für Kinder oder in den Abteilungen für Kinder- und Jugendheilkunde der OÖG-Kliniken. Dort werden betroffene Familien ausführlich darüber aufgeklärt, welche gesundheitlich gefährlichen Probleme kurz-, mittel- und langfristig entstehen, wenn die therapeutischen Möglichkeiten nicht umgesetzt werden. Fachlich unterstützt werden die Betroffenen multiprofessionell durch kindgerechte Schulungsprogramme in den Diabetes-Spezialambulanzen von ausgebildeten DiabetesberaterInnen, DiabetologInnen und DiätologInnen. Auch psychologische Hilfe ist wichtiger Bestandteil der Therapie.

Diabetes Typ 1

Ein wenig anders als bei Diabetes Typ 2 verhält es sich mit Diabetes Typ 1.

Diabetes Typ 1 zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Bei dieser Form kommt es zu einer selbstzerstörenden immunologischen Reaktion der Bauchspeicheldrüse, so dass der Körper zu wenig bis gar kein Insulin mehr produziert, was zu einem erhöhten Blutzucker mit seinen ganzen Folgeproblemen führt. Diabetes Typ 1 ist nicht erworben, sondern zumeist genetisch bedingt. Das fehlende Insulin muss lebenslang medikamentös zugeführt werden (Insulinersatztherapie). Diabetes Typ 1 bei Kindern tritt zumeist erstmals im Alter zwischen sechs und 15 Jahren auf.

Typische Symptome für einen unbehandelten Diabetes Typ 1 sind:

- Vermehrtes Durstgefühl und Trinken
- Häufiges Urinieren
- Gewichtsabnahme ohne ersichtlichen Grund
- Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Leistungsschwäche
- Heißhungerattacken

Zeigt Ihr Kind derlei Symptome, sollte dies unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Die Therapie bei Diabetes Typ 1 besteht aus lebenslanger medikamentöser Insulingabe (Insulinspritzen oder als Depot Insulinpumpe) und erfordert Konsequenz und Therapietreue.

Was dürfen Kinder mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 und was nicht?

Im Prinzip dürfen Kinder mit Diabetes alles, was nicht an Diabetes erkrankte Kinder auch dürfen – nur mit ein paar speziellen Regeln:

- **Typ 1:** Die Kinder müssen gut geschult werden im Umgang mit ihrer Ernährung und Bewegung sowie hinsichtlich regelmäßiger Blutzuckermessungen und der Insulinersatztherapie.
- **Typ 2:** Die Kinder müssen geschult werden auf eine gesunde Lebensführung, zusätzlich bei Begleitproblemen organischer Natur müssen diese auch medikamentös oder sonstig behandelt werden.