



© Janine Beyer

Hatte der COVID-19-Lockdown Einfluss auf die Diabetes-Erkrankungsrate bei Kindern und Jugendlichen?

Nach Katastrophen wie dem Gau im Kernkraftwerk Tschernobyl 1986 und dem Erdbeben in Los Angeles 1994 stiegen die Neuerkrankungen für Diabetes mellitus Typ 1 bei Kindern und Jugendlichen deutlich an. Ob sich die Corona-Pandemie ähnlich dramatisch auf die hiesige Erkrankungsrate ausgewirkt haben, oder der Lockdown sogar Virusinfekte verringert und dadurch die Erkrankungsrate gesenkt haben könnte, gingen nun Autoren eines Short-Reports im Fachjournal „Diabetes Care“ nach.

„Denn nicht nur Stress gilt als Risikofaktor für Diabetes Typ 1. Auch Virusinfekte können die Stoffwechselerkrankung mit verursachen“, erklärt Professor Dr. med. Andreas Neu, Vizepräsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Während der Corona-Pandemie waren Kinder und Jugendliche zwei Risikofaktoren ausgesetzt, die einen Diabetes mellitus Typ 1 begünstigen können: psychischem Stress durch die sozialen Auswirkungen des Lockdowns und dem potenziellen Infekt mit dem Corona-Virus. Gleichzeitig sank das allgemeine Infektionsrisiko während der Kontaktbeschränkungen erheblich, da sie eine Übertragung anderer Infekte erschwerten. „Mit unserer Studie wollten wir einen ersten Einblick darüber erhalten, ob sich Stressfaktoren wie Kita- und Schulschließungen, Kontaktbeschränkungen, Home-Schooling und Familienkonflikte eventuell bereits früh auf die Erkrankungsrate des Typ-1-Diabetes der jungen Bevölkerung ausgewirkt haben könnten“, erklärt Sascha Tittel, Erstautor des Short Reports und wissenschaftlicher Mitarbeiter am ZIBMT im Institut für Epidemiologie und medizinische Biometrie der Universität Ulm. Er verweist auf Berichte nach Katastrophen, die eine erhöhte Diabetesrate dokumentieren.

Die Autoren griffen für ihre Untersuchung auf alle Neudiagnosen zwischen Mitte März und Mitte Mai 2020 – der Zeit des Lockdowns – aus 216 Diabeteszentren in Deutschland zurück. Dabei verglichen sie diese Zahl mit den Neuerkrankungsraten jeweils für diese Monate in den Jahren 2011 bis 2019. „Über die Jahre zeigte

sich insgesamt, wie erwartet, eine stetig steigende jährliche Erkrankungsrate“, so Professor Dr. med. Reinhard Holl, Leiter der Arbeitsgruppe Computergestütztes Qualitätsmanagement in der Medizin im epidemiologischen Institut der Universität Ulm.

Während im März-Mai-Intervall des vergangenen Jahres 503 Neuerkrankungen registriert wurden, belaufen sich diese im gleichen Zeitraum für 2020 auf 531 Fälle. „Dies entspricht dem normalen jährlichen Anstieg. Daraus schließen wir, dass für die Zeit des Corona-Lockdowns keine höhere Inzidenz vorliegt“, resümiert Mitautor Holl. Follow-up-Studien müssten diesen Kurzzeiteffekt nun bestätigen, um mittel- und langfristige Effekte der Corona-Pandemie auf die Erkrankungsrate besser aufzuzeigen. „Es ist erfreulich, dass durch die Extremsituation offenbar keine gehäuften Diabetesfälle bei Kindern und Jugendlichen aufgetreten sind“, betont Neu. „Psychischer Stress kann aber nicht nur Diabetes verursachen“, gibt der DDG-Vizepräsident zu bedenken. „Er verschlechtert auch die Stoffwechsellage von Menschen mit Diabetes, kann zu Komplikationen führen und für Infektionen anfälliger machen.“ Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, deren Stoffwechsel häufig Achterbahnfahre, müsse daher vor allem in Krisenzeiten auf eine gute Blutzuckereinstellung geachtet werden.

Quelle: [Deutsche Diabetes Gesellschaft](#)

Bei Diabetes Typ 1 oder Typ 2 hohen Glukosespiegeln vorbeugen

Obstsorten mit geringem Zuckergehalt wählen, Kohlenhydratreiches erst einen Tag nach dem Garen verzehren

Jetzt im Spätsommer bieten die Lebensmittelläden ein reichhaltiges Angebot an frischem Obst. Auch in heimischen Gärten reifen derzeit viele Früchte, darunter Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Beeren. Frisches Obst ist ein Vitaminlieferant und eine gute Alternative zu Süßigkeiten. Früchte enthalten jedoch auch Frucht- und Traubenzucker.

Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2, die abnehmen möchten, Schwierigkeiten mit dem Gewicht halten haben oder deren Glukosespiegel häufig zu hoch ist, wird

daher empfohlen, vorrangig Obstsorten mit weniger Zucker zu wählen. Auch Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln können den Glukosespiegel weniger stark ansteigen lassen, wenn sie nach dem Garen abgekühlt und erst einen Tag später verzehrt werden.

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. „Eine Portion Obst entspricht dabei der Menge, die in eine Hand passt, zum Beispiel ein mittlerer Apfel, eine Banane oder eine Birne. Bei Beeren darf es auch die Menge sein, die in zwei Hände passt“, erklärt Dr. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG, Oecotrophologin und Leiterin des Bereichs Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim. Obstsorten mit einem hohen Ballaststoff- und Wassergehalt weisen weniger Frucht- und Traubenzucker auf. „Das gilt im Allgemeinen zum Beispiel für Beeren und Äpfel. Bananen und Weintrauben hingegen enthalten viel Zucker. Sie lassen daher den Blutzucker schneller und stärker ansteigen“, so Tombek. Je frischer das Obst ist, desto mehr Vitamine enthält es. Sind bestimmte Obstsorten saisonal bedingt nicht frisch erhältlich, kann Tiefkühlware eine gute Alternative sein: Denn Gemüse und Obst werden in der Regel erntefrisch eingefroren. Bei Obstmischungen versteckt sich jedoch manchmal zugesetzter Zucker. „Vorsicht auch vor in Dosen und Gläsern eingemachten Früchten sowie vor getrocknetem Obst“, rät die Oecotrophologin: „Diese Produkte enthalten hochkonzentriert Zucker und zählen daher als Süßigkeit, die den Glukosespiegel rasch ansteigen lassen.“

Dafür sind auch stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Kartoffeln bekannt. Lässt man diese jedoch nach dem Garen abkühlen und verarbeitet sie erst einen Tag später zu einer Mahlzeit weiter, wird ein Teil der in ihr enthaltenen Kohlenhydrate zu „resistenter Stärke“ in Form von Ballaststoffen umgewandelt, die

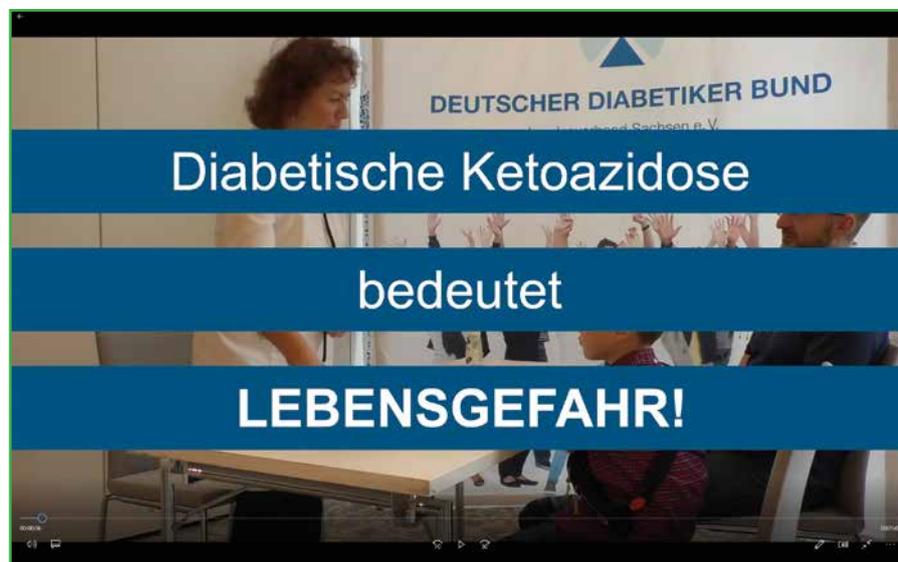
- Apfel: 11 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 1 BE/KE)
- Banane ohne Schale: 20 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 2 BE/KE)
- Birne: 12 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 1 BE/KE)
- Heidelbeeren: 6 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 0,5 BE/KE)
- Wassermelone mit Schale: 8 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 0,5 BE/1 KE)
- Weintrauben: 15 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 1 BE/1,5 KE)
- Pflaumen: 10 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 1 BE/KE)
- Brombeere: 6 Gramm KH pro 100 Gramm Frucht (ca. 0,5 BE/0,33 KE)

Quellen: KE Tabelle Diabetes Zentrum Mergentheim, PRODI® NutriGuide®

den Glukosespiegel langsamer ansteigen lassen und unverdaut den Darm passieren. „Dabei spielt es keine Rolle, ob sie kalt, etwa als Salat, verzehrt oder vor

dem Essen wieder erwärmt werden“, sagt Astrid Tombek.

Quelle: diabetesDE



Was ist eine Ketoazidose?

Das Insulin im Körper

- ▶ bringt den Zucker aus dem Blut in die Zelle
- ▶ hemmt die Zuckerproduktion in der Leber
- ▶ hemmt den Fettabbau (die Lipolyse, der Körper kann durch Umwandlung von Fett ebenfalls Energie gewinnen)

Ohne Insulin fehlt dem Körper also die notwendige Energie für die Zellen, darum beginnt nach einiger Zeit die Lipolyse unkontrolliert abzulaufen. Beim Fettabbau entstehen leider saure Substanzen, welche zur Übersäuerung des Blutes führen. Eine Übersäuerung im Blut wird als Azidose bezeichnet. Diese sauren Substanzen werden als Ketonkörper bezeichnet, darum sprechen wir von Ketoazidose.

Eine Ketoazidose entsteht im Verlauf mehrerer Stunden als Folge des Insulinmangels. Ein Diabetiker, der seinen Zuckerspiegel regelmäßig kontrolliert, erkennt das Problem an hohen Zuckernwerten und wird gegensteuern. Ein großes Problem entsteht aber, wenn der Diabetes neu entstanden und noch gar nicht bekannt ist. Ein Kind kann so sehr schnell in Lebensgefahr geraten.

Unser Film erklärt die wichtigsten Symptome und soll durch Aufklärung helfen, dass möglichst kein Kind mehr mit einer Ketoazidose um sein Leben ringen muss.

<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/ketoazidose/>



Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via OR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Ab 50 Jahren: Ein Symptom erhöht das Risiko für einen Schlaganfall: www.focus.de



Normaler Stress oder schon kurz vor dem Burnout? Vier Symptome sollten Sie alarmieren: www.focus.de



Digitale Gesundheitsanwendungen: App auf Rezept: www.diabetes-news.de



COVID-19: Metabolisches Syndrom gehört zu den gefährlichsten Risikofaktoren: www.aerzteblatt.de



SARS-CoV-2 als Diabetes-Trigger: www.doc-check.com/de



Typ-1-Diabetes: Beta-Zellen aus dem Labor entgehen der Immunabwehr: www.aerzteblatt.de



Veranstaltungen: www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine



Newsletteranmeldung: www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla

