

Was sind Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes?

Ungesunde Ernährung und Übergewicht



In Deutschland sind **60 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren übergewichtig oder adipös**. Bei Männern betrifft dies rund zwei Drittel (67 Prozent), bei Frauen gut die Hälfte (53 Prozent). Diese Zahlen sind seit Ende der 1990er Jahre in etwa konstant. **Knapp ein Viertel aller Erwachsener ist adipös**, mit einem BMI von mindestens 30 kg/m². Der Anteil schwer übergewichtiger (adipöser) Männer ist in den vergangenen Jahren angestiegen (1998: 18,9 Prozent, 2010: 23,3 Prozent).

Bewegungsmangel



Etwas mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland bewegt sich **weniger als 2,5 Stunden in der Woche** und erreicht damit nicht die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur wöchentlichen Ausdaueraktivität.

Rauchen



Obwohl die Anzahl der Rauchenden in Deutschland seit 2003 zurückgegangen ist, raucht nach eigener Angabe immer noch **rund ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland täglich oder gelegentlich** (Frauen: 20,8 Prozent, Männer: 27,0 Prozent). Rauchen ist in der unteren und mittleren Bildungsgruppe deutlich weiter verbreitet als in der oberen.

Regionale Unterschiede



Die deutschen Bundesländer unterscheiden sich hinsichtlich ihrer sozialen Struktur und damit auch im Auftreten der Diabetes-Risikofaktoren. Demzufolge ist auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. Generell ist der Anteil von Menschen mit **Typ-2-Diabetes in den neuen Bundesländern sowie im Saarland am höchsten**. Die **niedrigste Häufigkeit an Typ-2-Diabetes-Diagnosen haben Schleswig-Holstein und Hamburg**.

Familiäre Vorbelastung



Vererbung spielt bei Typ-2-Diabetes eine große Rolle. Ist **ein Elternteil** am Typ-2-Diabetes erkrankt, **ist das Risiko für die Kinder**, im Laufe ihres Lebens ebenfalls zu erkranken, **etwa 1,7-fach erhöht**. Personen, bei denen **beide Eltern** erkrankt sind, haben sogar ein **fast dreifach höheres Typ-2-Diabetes-Risiko**.

Gestationsdiabetes



Im Jahr 2017 wurde bei rund 45.000 schwangeren Frauen in Deutschland Gestationsdiabetes festgestellt. Dies entspricht **ca. 5,9 Prozent aller Schwangerschaften**. Seit 2002 steigt die Häufigkeit kontinuierlich an. Dies könnte auf das **höhere Alter** und die **steigende Häufigkeit von Adipositas bei den Müttern** zurückzuführen sein. Jedoch dürfte auch die **verbesserte Diagnostik** eine Rolle spielen. Seit dem Jahr 2012 wird das Screening auf Gestationsdiabetes als Kassenleistung durchgeführt.

Soziale Ungleichheit



Sozial Benachteiligte leiden häufiger unter Typ-2-Diabetes. Als Kennzeichen für soziale Benachteiligung wird in der Gesundheitsforschung häufig der **Bildungsstand** herangezogen. Adipositas betrifft beispielsweise in der unteren Bildungsgruppe mehr als doppelt so viele Menschen wie in der oberen Bildungsgruppe. Menschen in der oberen Bildungsgruppe sind körperlich aktiver und rauchen seltener. Hinsichtlich der **Versorgungsqualität** von Menschen mit Diabetes in Deutschland stellen Forschende **keine sozialen Unterschiede** fest.