

**IPF · VORSORGE IN ZAHLEN****Glukosespiegel: zwölf Stunden nach fettreicher Mahlzeit erhöht**

**BERLIN** – Viele Jugendliche lieben Mahlzeiten mit wenigen Kohlenhydraten, aber viel Fett und Eiweiß. Für junge Menschen mit Typ-1-Diabetes bergen diese Leckereien besondere Probleme. Viel Protein führt zu einer Erhöhung des Blutzuckers, Fett wiederum verzögert dessen Anstieg. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie viel Insulin wann nötig ist. Studien zeigen: Nach einer fett- und proteinreichen Mahlzeit ist der Glukosespiegel zwölf Stunden lang erhöht.

**Maximaler Unterschied nach sechs Stunden**

Besonderen Aufschluss über den Anstieg des Glukosespiegels geben die Ergebnisse der „[Tübinger Grillstudie](#)“ von Mediziner\*innen der Diabetesambulanz der Kinderkliniken Tübingen und Reutlingen. Sie stellten fest: Im Vergleich mit einer Standardmahlzeit kletterte der Glukosespiegel nach Verzehr von fett- und eiweißreichen Speisen deutlich in die Höhe. Der größte Unterschied bestand nach sechs Stunden. Auch zwölf Stunden später ließ sich der Effekt noch deutlich nachweisen: Bei Jugendlichen mit Diabetes, die normal gegessen hatten, lag der Blutzuckerwert bei 91 Milligramm pro Deziliter. Der Messwert bei denjenigen jungen Diabetiker\*innen, die viel Fett und Eiweiß verzehrt hatten, lag bei 153 Milligramm pro Deziliter.

**45 Prozent mit Ketoazidose bei Erstdiagnose**

Um den Körper rechtzeitig mit fehlendem Insulin versorgen zu können, müssen Kinder und Eltern von der Erkrankung wissen. Pro Jahr erkranken etwa zwei von 10.000 Kindern hierzu-lande neu an Typ-1-Diabetes. Wird der Insulinmangel zu spät entdeckt, droht eine Ketoazidose. Diese körpereigene Vergiftung kann zum Koma führen und sogar tödlich ausgehen. Zu den Warnzeichen gehören starker Durst, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen, trockene Haut oder Schleimhäute, Bewusstseinsstörungen und nach Azeton riechender Atem. Untersuchungen zeigen, dass viele Kinder und Jugendliche bei der Erstdiagnose von Diabetes schon Anzeichen einer Ketoazidose entwickelt haben. Von März bis Mai 2020 etwa lag dieser Anteil bei fast 45 Prozent.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „[Im Fokus: Volkskrankheit Diabetes](#)“ auf [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) sowie das gleichnamige IPF-Faltblatt. Es kann online kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Bestellung auch beim IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

27.05.21

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)[www.vdgh.de](http://www.vdgh.de)