

INFOBLATT zum Thema Flüchtlinge und Prävention von Typ-2-Diabetes

Albrechtstraße 9
10117 Berlin
Tel 030 / 3 11 69 37-0
Fax 030 / 3 11 69 37-20
E-Mail: info@ddg.info
www.ddg.info

Fakten:

Bevölkerungsgruppen aus den aktuellen Flüchtlingsländern¹ sind ungleich stärker von Diabetes mellitus betroffen als die Erwachsenenbevölkerung hierzulande². So ist bei einigen Gruppen die Prävalenz des Typ-2-Diabetes nahezu doppelt so hoch wie in der deutschen Allgemeinbevölkerung.

Studien belegen, dass Menschen, die in ein anderes Land migriert sind, durchschnittlich 5 Jahre früher an Diabetes mellitus erkranken als in Ihren Heimatländern und schwerer von diabetischen Spätfolgen betroffen sind^{3,4}.

Zu den Ursachen, die diese häufigeren Erkrankungsraten bedingen, gehören die Umstellung der kulturell bedingten Ernährungsgewohnheiten, das Eigenverständnis von Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit sowie das Arbeits- und Lebensumfeld.

Flüchtlinge sollten frühzeitig auf diese bestehenden Risiken aufmerksam gemacht werden. Dazu gehört, sie auf das Thema Ernährung und Lebensstil, aktiv anzusprechen, um ggf. erste präventive Maßnahmen rechtzeitig einzuleiten.

Bei diesem Dialog zu Ernährung, Lebensstil und Gesundheit sind die folgenden Aspekte wichtig:

- Wie habe ich mich vor der Flucht ernährt?
- Wie konnte ich mich (Frau, Mann, Kinder und Jugendliche) während der Flucht ernähren?
- Wie ernähre ich mich jetzt in Deutschland?
- Habe ich vor der Flucht einen gesunden Lebensstil gehabt? (Wie waren beispielweise meine körperliche Aktivität, meine Schlafgewohnheiten, mein Rauchverhalten und mein Genuss- und Rauschmittelkonsum?)

¹Flüchtlinge, die sich im Asylbewerber-Status befinden, nach vier Hauptherkunftsländern: 42,5% Syrien, 15,7% Irak, 13,9% Afghanistan und 1,9% Eritrea Quelle: Eurostat, 2016

²Meeks KA, Freitas-Da-Silva D, Adeyemo A, Beune EJ, Modesti PA, Stronks K, et al. Disparities in type 2 diabetes prevalence among ethnic minority groups resident in Europe: a systematic review and meta-analysis. Intern Emerg Med. 2015 Sep 14. DOI 10.1007/s11739-015-1302-9

³Bernhard Ludvik, Karin Schindler, 2011, Universitätsklinik für Innere Medizin III

⁴Rationale and cross-sectional study design of the Research on Obesity and type 2 Diabetes among African Migrants: the RODAM study <http://bmjopen.bmj.com/content/4/3/e004877.full>

Diabetes erforschen und verhindern, behandeln und heilen.

Vorstand 2016/2017: Prof. Dr. Baptist Gallwitz (Präsident), PD Dr. Erhard Siegel (Past Präsident), Prof. Dr. Dirk Müller-Wieland (Vizepräsident), Prof. Dr. Ralf Lobmann, Prof. Dr. Andreas Neu (Schatzmeister), Dr. Hans-Martin Reuter, Prof. Dr. Michael Roden (Tagungspräsident 2019), Prof. Dr. Annette Schürmann, Prof. Dr. Jochen Seufert (Tagungspräsident 2018)

Geschäftsführer: Dr. Dietrich Garlichs

Vereinsregister: AG Berlin Charlottenburg VR 30808 B, Finanzamt: Berlin für Körperschaften I St.-Nr.: 27/640/59125

- Welche hier zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel entsprechen meinen gewohnten Essgewohnheiten?
- Welche neuen Nahrungsmittel habe ich in meinen Speiseplan aufgenommen?
- Was sollte ich ändern?
- Was kann ich beibehalten?
- Wo kann ich mich informieren? Wer berät mich?
- In Deutschland erwartet mich eine andere Ernährungsweise, auf die sich mein Körper einstellen muss.
- Auch in Deutschland gibt es Nahrungsmittel und Getränke, die für mich und meine Familien gesund sind.
- Ich kann selbst viel dafür tun, mich gesund zu halten, indem ich abwechslungsreich und frisch esse, mich regelmäßig bewege, ausreichend schlafe, und den Konsum von Tabak sowie Genuss- und Rauschmitteln einschränke.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Flüchtlingsunterkünften, die sich des Themas Prävention von Diabetes mellitus annehmen wollen, ergeben sich daraus besondere Herausforderungen und Fragen:

- Wie können wir die Verständigungsbarrieren überwinden?
- Wie können wir die Gesundheitskompetenzen der Geflüchteten erhöhen?
- Wie können wir die Beratungs-, Kultur- und Verständigungskompetenzen des Gesundheitspersonals verbessern?
- Worüber und wie müssen wir die Flüchtlinge informieren?
(Ernährung / Bewegung / Lebensstil)
- Wie können wir in den Unterkünften Umstände schaffen, die passende Ernährung sicherstellen und die Gesundheit auch längerfristig fördern?

Die Arbeitsgemeinschaft „Diabetes und Migranten“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft e.V. ist erste Anlaufstelle für Informationen: <http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns/arbeitsgemeinschaften/ag-diabetes-und-migranten.html>

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke untersucht die Faktoren, die zur Prävention von Typ-2-Diabetes bei afrikanischen Bevölkerungsgruppen wichtig sind: <http://www.dife.de/forschung/abteilungen/projekte.php?abt=MEP>

Ansprechpartnerinnen:

Faize Berger
AG Diabetes und Migranten
fb@faizeberger.com

Dr. rer. medic. Ina Danquah
AG Diabetes und Migranten
Ina.Danquah@dife.de

*Dieses Infoblatt könnte vor allem folgende Institutionen und Organisationen interessieren:
Regierungspräsidien, Präventionsforum, Landesgesundheitskonferenzen, Landes Ärztekammer, Kassenärztliche Vereinigungen, Wohlfahrtsverbände, Betreiber der Flüchtlingsunterkünfte, Sozialämter und Politik.*