**STATEMENT**

**Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak**

**Medizinische Universität Graz, Universitätsklinik für Innere Medizin, Ambulanz für Lipidstoffwechsel, Stellvertretender Vorsitzender der ÖDG**

**Was man tun muss, um Diabetes zu bekommen**

Diabetes mellitus Typ 2 war lange Zeit als „Alterszucker“ Menschen im fortgeschrittenen Alter vorbehalten. Mittlerweile erkranken aber immer mehr junge Menschen an Diabetes, weil wir immer dicker und unbeweglicher werden.

Um diese Form von Diabetes zu bekommen, muss man also gar nicht so viele Dinge beachten. Diese sollte man allerdings konsequent befolgen. Die goldene Regel lautet: Der beste Weg zum Diabetes führt über das Gewicht. Soll heißen: Je schwerer wir werden, desto früher können wir erfolgreich Diabetiker werden. Wichtig ist bei all dem die genetische Voraussetzung, die man von seinen Eltern – die im besten Fall ebenfalls übergewichtig und Diabetiker sind – mitbekommen haben sollte.

Um sein Körpergewicht möglichst effektiv zu erhöhen, gibt es ein paar praktische Tipps. Sorgen Sie zum Beispiel für so viel Stress wie möglich! Denn wenn wir gestresst sind, fällt es uns leichter, unkontrolliert und hastig große Mengen an Fettem und Süßem zu uns zu nehmen. Besonders der Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln ist ideal um seinen Bauch an Umfang wachsen zu lassen. Bauchfett (Stichwort: Apfelform) ist überhaupt ein Turbo, der die Sache beschleunigt. Meiden sollte man jedenfalls fett- und zuckerarme Lebensmittel, ganz schlecht sind Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch und hochwertige pflanzliche Fette.

Und zu guter Letzt: Meiden Sie jede Form körperlicher Bewegung! Fahren Sie nach der Arbeit gleich nach Hause, vermeiden Sie, sich allzu lange frischer Luft auszusetzen. Parken Sie sich nach einem üppigen Abendessen am besten vor dem Fernseher und lassen Sie den Abend bei einer Tüte Chips und ein paar Bieren ausklingen.

Und sollte Ihnen jemand etwas anderes sagen: Hören Sie NICHT hin!