

# Diabetes udvikler sig som en epidemi på verdensplan

Flere og flere mennesker bliver diagnosticeret med type 2-diabetes og det er ikke kun ældre, der rammes. Også flere og flere unge – selv børn – får sygdommen, der tidligere blev kaldt for gammelmandssukkersyge, en betegnelse man dog er holdt op med at anvende, da den indlysende nok er misvisende. Forklaringen på, at flere og flere i alle aldre rammes af type 2-diabetes er blandt andet, at flere er overvægtige ikke blot i Danmark, men i hele verden.

• Af Charlotte Søllner Hernø  
csh@raskmagasinet.dk

Mindst tre ud af fire personer med type 2-diabetes er overvægtige, og de fleste har været overvægtige i mange år. Overvægten medfører, at kroppen ikke reagerer så godt på insulin, som den normalt gør, og det betyder, at kroppen skal arbejde hårdere for at producere mere insulin.

Type 2-diabetes er hidtil almindeligvis blevet diagnosticeret i moden alder, men der ses nu en stigende tendens til, at de diagnosticerede bliver yngre og yngre. Årsagen er primært en usund livsstil, der leder til overvægt. Og da symptomerne kommer gradvist, kan det være svært at opdage, at sygdommen er ved at udvikle sig.

## Antallet af mennesker med diabetes bare stiger og stiger

Ifølge IDF, den Internationale Diabetes Forening, som er en paraplyorganisation med over 230 nationale diabetesforeninger i hele verden som medlemmer, er der nu 387 millioner mennesker i verden, som er diagnosticeret med diabetes, hvilket svarer til 8,3 % af verdens befolkning i alderen 20-79 år.

IDF forventer, at tallet på diagnosticerede patienter med diabetes vil stige med yderligere 205 millioner inden for de næste 20 år til 592 millioner mennesker og stigningen finder sted i alle lande, selv om der ses en tendens til, at befolkningerne i lav- og middelindkomst lande i særlig høj grad rammes, idet 77 % af alle med diabetes lever i disse lande. Rent aldersfordelingsmæssigt er der flest diagnosticerede i alderen 40 til 59 år.

Ud over det høje antal mennesker, der allerede er diagnosticerede med diabetes, så estimerer IDF, at mindst 179 millioner mennesker har en uopdaget diabetessygdom. I 2014 døde 4,9 millioner mennesker som følge af diabetes, hvilket svarer til knap og nap Danmarks befolkning.

## Risikofaktorer for udvikling af type 2-diabetes er kendt

Årsagerne til udvikling af diabetes kendes for type 1-diabetes vedkommende ikke. Selve sygdomsprocessen skyldes i de fleste tilfælde en såkaldt autoimmun proces, hvor organismens eget immunforsvar angriber de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen. Processen kan sandsynligvis startes af flere forskellige mekanismer, hvor forskellige virusinfektioner, tidlig udsættelse for bestemte mælkeproteiner og tidligt ophør med amning af spædbarnet blot er nogle af en lang række forslag, der har været bragt på bane. Men ingen af de nævnte årsager kan dog alene forklare udviklingen af type 1-diabetes.

Hvad angår årsagen til at flere og flere udvikler type 2-diabetes, synes det at være klart, at alder, højere vægt, mangel på fysisk aktivitet, kostens sammensætning, arvelige forhold og lav fødselsvægt spiller en rolle for risikoen for udvikling af sygdommen.

Tilsyneladende er nogle befolkningsgrupper særligt udsatte for at udvikle diabetes og for at udvikle sygdommen tidligt i livet. Indvandrere til Danmark fra Asien, Mellemøsten og store dele af Afrika har to til tre gange højere risiko for at udvikle diabetes, og samtidig udvikler de typisk diabetes 10-15 år tidligere end etnisk danske borgere, formentlig dels på grund af genetisk tilbøjelighed og dels på grund af en anden opfattelse af risikofaktorerens betydning for udvikling af sygdommen. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er en overset risikofaktor i øvrigt socialgruppe, idet diabetesforekomsten er næsten tre gange højere blandt uuddannede arbejdsløse end blandt erhvervsaktive med mindst et års erhvervsuddannelse. Diabetes er hermed i stil med en række andre kroniske sygdomme en sygdom, der vender den "tunge ende nedad".

## Den attraktive vestlige livsstil medfører sygdom

I takt med at velstanden stiger i Afrika, Asien og Sydamerika, særligt i de urbaniserede områder, breder en vestlig livsstil sig også, så flere og flere finder det attraktivt og har mulighed for at købe usund, vestlig mad. Og samtidigt med at flere og flere får arbejde, hvor de sidder på kontor eller arbejder fx i et call center, får flere og flere mindre motion samtidigt med, at de spiser mere. Der sker således det samme overalt i verden: Folk spiser mere, indtager mere usund mad og rører sig mindre. Dermed ophobes overflødig energi som fedt på kroppen, dvs. overvægt. Og det øger sammen med den manglende motion mange gange risikoen for at udvikle diabetes. Hvor attraktiv vestlig livsstil end kan synes at være, så følger der altså en stærkt forøget risiko for at få diabetes med, uden at der nødvendigvis er penge til at betale for insulin. Man er således dobbelt udsat, hvis man udvikler diabetes i et land, hvor man selv skal betale for

behandling og medicin, men ikke tjener nok til at kunne betale for nogen af delene. Så hvor diabetes i Danmark er en sygdom man lever med, er diabetes i mange andre lande i verden en sygdom, man dør af.