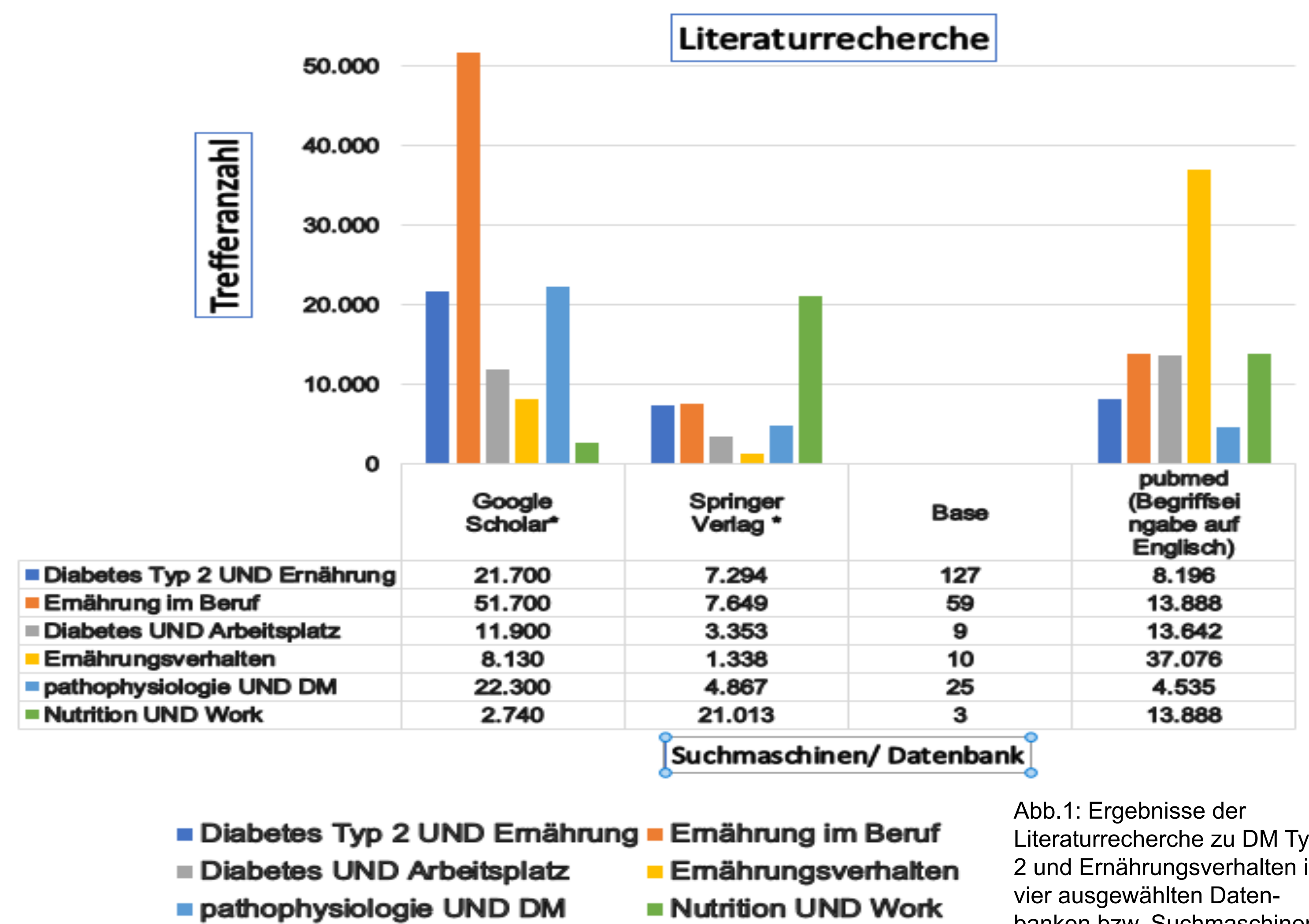


Welches Ernährungsverhalten während der Arbeitszeit begünstigt das Entstehen von Diabetes Mellitus Typ 2?

Hintergrund

- Diabetes Mellitus ist eine bei 8,5 Prozent der Erwachsenen weltweit verbreitete Erkrankung mit einer stetig steigenden Prävalenz, wobei die Inzidenzrate von Diabetes Mellitus Typ 2 bei über 90 % liegt. Diabetes Mellitus geht mit einer relativen Insulinresistenz und einer gestörten Insulinsekretion einher, die in einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels (Hyperglykämie) resultiert. Das metabolische Syndrom (Bewegungsmangel, Übergewicht) begünstigt das Entstehen von Diabetes Mellitus Typ 2.
- Gesunde Ernährung spielt eine große Rolle, um ernährungsbedingte Erkrankungen am Arbeitsplatz präventiv zu verhindern. Aufgrund von Zeitmangel werden Lebensmittel oft weniger frisch zubereitet und konsumiert. Das Ernährungsverhalten während der Arbeitszeit beschränkt sich oft auf Snacks und Fertiggerichte, die mit einer hohen Energiedichte verbunden sind, was – zusammen mit Bewegungsmangel zu Übergewicht – zu Blutzuckerschwankung führen kann. Dadurch können gravierende Folgeerkrankungen entstehen wie z.B. Diabetes.

Methode



Entsteht Diabetes Mellitus Typ 2 am Arbeitsplatz?

Risikofaktoren

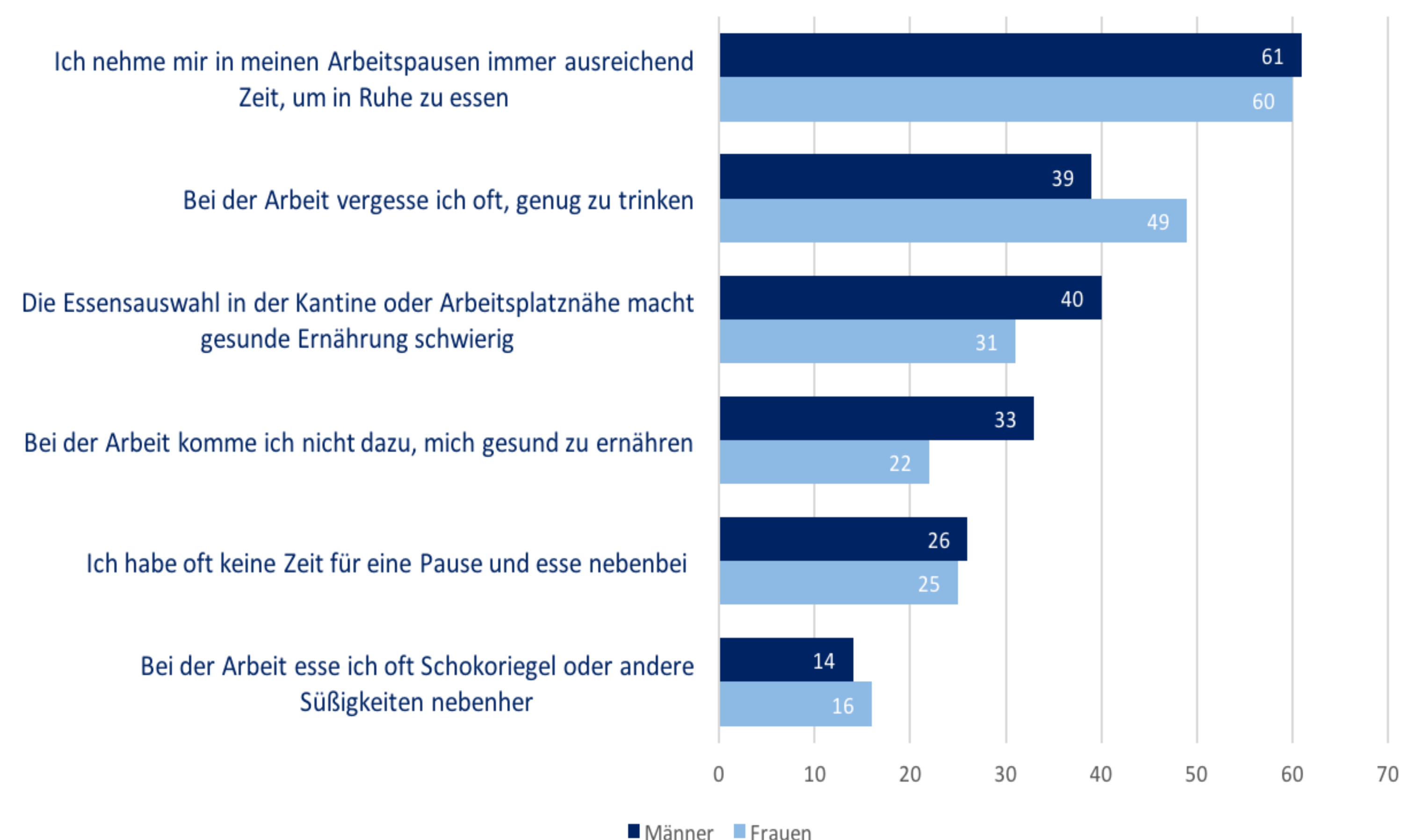
- Bewegungsmangel
Ursache für 7% der Krankheitslast
Umwelt- und systembedingt, sitzender Lebensstil
Mangel passender Bewegungsräume am Arbeitsplatz
- Übergewicht
verursacht 65 – 80% der Krankheitslast

Ernährungsverhalten

- Möglichkeiten zur Ernährung am Arbeitsplatz
- Kantine, umliegende Restaurants, Mikrowelle und Kühlschrank, Pausenzeiten, Schichtarbeit

Das Ernährungsverhalten am Arbeitsplatz kann über den Grad der Gesundheitsförderlichkeit das Entstehen von Übergewicht mitbegründen. Das Setting Arbeitsplatz trägt also zum Bewegungsmangel und zur Entstehung von Übergewicht bei.

Essverhalten am Arbeitsplatz in Deutschland im Jahr 2016



Eigene Darstellung nach Statista, TK 2016: Essverhalten am Arbeitsplatz in Deutschland im Jahr 2016
Anzahl der Befragten: 1.200 Befragte, Altersgruppe: ab 18 Jahre, Besondere Eigenschaften: deutschsprachige Personen

Diskussion

Die Betriebe können von Diabetesprävention profitieren, da weniger AU-Tage und Fehlzeiten, verbesserte Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, erhöhtes Gesundheitsbewusstsein und Imagegewinn sich positiv auf das Unternehmen auswirken. Doch zu berücksichtigen sind die vielen Hemmnisse, die eine Umsetzung in die Verhältnisse verhindern, wie z.B. ökonomische Faktoren und Gestaltung der Arbeitsplätze. Für die Umsetzung solcher Maßnahmen ist es wichtig, dass nach folgender Reihenfolge vorgegangen wird:

1. Führungskräfte sensibilisieren, 2. mit allen Mitarbeiter kommunizieren
3. Umsetzung der ersten Gesundheitsmaßnahmen,
4. Infoveranstaltungen, 5. Umsetzung weiterer Gesundheitsmaßnahmen und 6. Überprüfung der Wirksamkeit.

Es ist wichtig, den Betrieb zu überzeugen, dass es sich wirtschaftlich lohnt in Prävention zu investieren. Problematisch wird es mit der Finanzierung bei kleineren bzw. mittelständischen Betrieben, wo allerdings die Krankenkassen helfen können.

Präventionsempfehlungen

Ernährung:

- für alle freier Zugang zu Obst am Arbeitsplatz
- individuelle Ernährungsberatung im Betrieb anbieten
- Gemeinschaftsverpflegung nach den DGE Empfehlungen anbieten

Bewegung:

- körperliche Aktivitäten fördern
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Gewichtsreduktionsprogramme (Ernährung und Bewegung) als Unterstützung anbieten

- Lebensstilveränderung durch Workshop / Coaching (Verhalten- und Verhältnisprävention) unterstützen
- höhenverstellbare Steh-Sitztische für eine dynamische Arbeitsweise