

## Pressemitteilung

# Studie zeigt: Diabetes-Zahlen in NRW weiter auf hohem Niveau

**Nach Analysen der AOK Rheinland/Hamburg ist mehr als jeder zehnte Erwachsene betroffen. Ein Problem: der hohe Zuckerkonsum.**

Düsseldorf, 22. April 2025

Besonders rund um Feiertage greifen Menschen vermehrt zu Schokolade und anderen Süßigkeiten. Laut Statistischem Bundesamt wurden im Jahr 2023 deutschlandweit rund 1,1 Millionen Tonnen Schokoladenerzeugnisse produziert, was etwa 2,6 Tafeln Schokolade wöchentlich pro Person entspricht. Doch der Zuckergenuss kann gesundheitliche Folgen haben: Typ-2-Diabetes und Adipositas werden mit dauerhaft ungesunder Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel in Verbindung gebracht. Mehr als jeder zehnte Erwachsene in Nordrhein-Westfalen ist an Typ-2-Diabetes erkrankt. Das geht aus Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg auf Basis aktueller Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts (WIdO) der AOK hervor.

Nach den jetzt erhobenen AOK-Daten lebten im Jahr 2023 rund 11,4 Prozent der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen mit einem ärztlich diagnostizierten Typ-2-Diabetes. Während die Zahlen zuvor über einige Jahre gestiegen waren, stagnieren sie jetzt auf diesem hohen Niveau: Auch 2022 lebten in NRW 11,4 Prozent der Erwachsenen mit einer Typ-2-Diabetes-Diagnose. 2017 waren es noch 10,5 Prozent, 2020 rund 10,7 Prozent. Grundsätzlich tritt Typ-2-Diabetes mit zunehmendem Alter häufiger auf: In NRW waren im Jahr 2023 in der Gruppe der 25- bis 29-Jährigen 0,2 Prozent der Männer und 1,0 Prozent der Frauen betroffen, in der Gruppe der 80- bis 84-Jährigen dagegen 36,2 Prozent der Männer und 31,1 Prozent der Frauen.

### **Diabetes schädigt häufig Gefäße oder Nerven**

Auswertungen für den Gesundheitsreport der AOK Rheinland/Hamburg haben gezeigt, dass im Jahr 2022 bei jeder dritten Person mit Typ-2-Diabetes die Erkrankung bereits Gefäße oder Nerven dauerhaft geschädigt hatte. Dabei handelt es sich um typische Diabetes-Symptome, denn langfristig erhöhte Blutzuckerwerte verursachen häufig Nervenschäden und Durchblutungsstörungen. Besonders gefährdet sind die Beine und die Füße.

„Ein kleines Stück Schokolade hier, ein süßer Snack da – gerade rund um die Feiertage gönnen wir uns gerne etwas. Doch was als gelegentlicher Genuss beginnt, kann schnell zur täglichen Gewohnheit werden. Problematisch wird es, wenn der Körper regelmäßig nach Zucker verlangt und der Konsum dauerhaft hoch bleibt“, warnt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. Denn zu viel Zucker – in Kombination mit mangelnder Bewegung und unausgewogener Ernährung – erhöht das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes deutlich.

### **Vier Tipps zum Zuckersparen**

#### **1. Bewusst genießen**

Süßes nicht nebenbei essen, sondern bewusst genießen.

#### **2. Zucker beim Backen reduzieren**

Wer selbst backt, kann viel Zucker sparen. Für Rührteig lässt sich der Zucker oft um ein Drittel reduzieren, ohne dass es auffällt.

#### **3. Süßes nur in kleinen Mengen kaufen**

Süßigkeiten, Kuchen, Desserts oder Softdrinks nur in kleinen Mengen kaufen. So ist die Gefahr geringer, zu viel auf einmal zu essen oder zu trinken.

#### **4. Zuckerhaltige Lebensmittel verlängern**

Den Verlängerungstrick nutzen: Fertigen Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen, Ketchup mit Tomatenmark oder Limo mit Mineralwasser. So ist der Zuckergehalt schnell um die Hälfte reduziert.