

# Was bestimmt das Gesundheitsverhalten von Typ-2-Diabetikern?

J. Grempler, U. Konerding, K. Lange, K. Bezold, L. v. Ferber

## Einleitung

Typ-2-Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die zu schweren Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Fußamputation, Erblindung oder Nierenversagen führen kann. Das Risiko, diese Komplikationen zu bekommen, kann durch maßvolle Ernährung und viel Bewegung deutlich verringert werden. Viele Diabetespatienten verhalten sich aber nicht dementsprechend. Warum das so ist, wurde in einem Forschungsprojekt<sup>1</sup> am Institut für Community Medicine der Universität Greifswald untersucht.

## Methode

In Zusammenarbeit mit 23 Allgemeinarztpraxen der Region Vorpommern<sup>2</sup> wurden – von April bis September 2005 – 447 Typ-2-Diabetiker im Alter von 40 bis 75 Jahren zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten befragt. Die Befragung wurde anhand eines Fragebogens durchgeführt. Die Patienten wurden beim Ausfüllen des Fragebogens durch einen geschulten Projektmitarbeiter unterstützt.

Um herauszufinden, warum sich manche Patienten viel bewegen und maßvoll ernähren, während andere dies nicht tun, wurden zwei Arten von Variablen erhoben: zum einen Variablen, die Informationen über das Verhalten liefern, zum anderen Variablen, die dieses Verhalten möglicherweise beeinflussen könnten. Um Informationen über das Verhalten zu bekommen, wurden den Patienten bezüglich ihrer Ernährung und Bewegung jeweils drei Fragen gestellt:

- 1) wie sie sich in den letzten drei Monaten verhalten haben (bisheriges Verhalten),
- 2) wie sie sich in den nächsten drei Monaten zu verhalten beabsichtigen (Absichten) und
- 3) wie sie sich bei realistischer Einschätzung in den nächsten drei Monaten tatsächlich zu verhalten erwarten (Erwartungen).

Um Informationen über mögliche Einflußgrößen auf das Verhalten zu bekommen, wurde einerseits danach gefragt, inwieweit besondere Lebensumstände eine maßvolle Ernäh-

rung oder viel Bewegung erschweren (Hindernisse). Andererseits sollte bewertet werden, wie sich maßvolle Ernährung oder viel Bewegung auf die langfristige Entwicklung der Gesundheit, die unmittelbare Lebensfreude, die körperliche Fitneß, die soziale Anerkennung und das äußere Erscheinungsbild auswirkt.

## Ergebnisse

Im Mittel waren die Befragten 63,2 Jahre (Standardabweichung 8,7) alt, 51,7 % waren weiblich und 71,1% verheiratet. Knapp zwei Drittel hatten nicht mehr als einen Hauptschulabschluss. Knapp die Hälfte der Probanden (49,8%) gab an, sich viel zu bewegen. Deutlich mehr als die Hälfte (58,6%) behauptete sich maßvoll zu ernähren. Da aber übermäßige Ernährung und mangelnde Bewegung als wesentliche Ursachen des Diabetes gelten, stellt sich hier die Frage, in wie weit die Probanden ihr eigenes Verhalten realistisch einschätzen. Beim Ernährungsverhalten konnten diese Einschätzungen mit den Angaben zu Körpergröße und Gewicht verglichen werden. Dieser Vergleich zeigte, daß die Probanden das Ernährungsverhalten mit zunehmendem Übergewicht immer unrealistischer einschätzen (siehe Abb.1).

So geben 94% der normalgewichtigen Probanden realistisch an, daß sie sich maßvoll ernähren. Dasselbe behaupten von sich aber auch noch 61 % der leicht übergewichtigen und

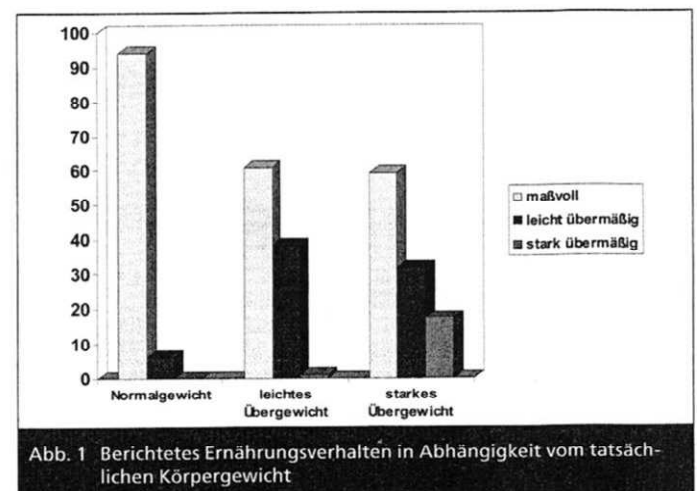


Abb. 1 Berichtetes Ernährungsverhalten in Abhängigkeit vom tatsächlichen Körpergewicht

<sup>1</sup> „Dieses Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 03i2720 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.“

<sup>2</sup> Wir möchten uns auf diesem Weg bei allen teilnehmenden Ärzten der Region für die Kooperation und Unterstützung bei der Durchführung dieser Studie bedanken.

Tab. 1 Einflußgrößen auf das Gesundheitsverhalten

Einflußgrößen auf das Gesundheitsverhalten	Bewegung		Ernährung	
	Absicht	Erwartung	Absicht	Erwartung
Langfristige Entwicklung der Gesundheit	-	-	x	-
Unmittelbare Lebensfreude	x	-	-	-
Ansehen bei Mitmenschen	-	-	x	x
Äußeres Erscheinungsbild	-	-	-	-
Körperliche Fitneß	-	-	-	-
Hindernisse	x	x	-	-

immer noch 59 % der stark übergewichtigen Probanden. Die Wahrheitstreue der Einschätzungen des eigenen Bewegungsverhaltens konnte nicht geprüft werden, da dafür keine geeigneten Daten erhoben werden konnten.

Weiterhin wurde untersucht, welche Einflußgrößen die Absichten und Erwartungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten bestimmen. Dabei zeigten sich große Unterschiede zwischen beiden Verhaltensweisen (siehe Tab.1). Bei der Bewegung hängen die Absichten im Wesentlichen davon ab, inwieweit Bewegung unmittelbare Lebensfreude bereitet und inwieweit Hindernisse für das Verhalten bestehen. Das bedeutet, wenn jemand Spaß an Bewegung hat und der Bewegung keine Hindernisse entgegenstehen, beabsichtigt er eher, sich zukünftig viel zu bewegen. Darüber hinaus gibt es schwache Hinweise darauf, daß auch eine Rolle spielt, wie die Auswirkungen von Bewegung auf die körperliche Fitneß bewertet werden. Keinen Einfluß auf die Absicht, sich viel zu bewegen, hat dagegen, wie die Befragten die Auswirkungen des Verhaltens auf die langfristige Entwicklung ihrer Gesundheit, die soziale Anerkennung und ihr äußeres Erscheinungsbild bewerten. Die Verhaltenserwartungen werden im Unterschied zu den Verhaltensabsichten nur durch die Hindernisse bestimmt. Das heißt, nur die Personen, die keine Hindernisse sehen, sich viel zu bewegen, glauben auch, daß sie dies in der näheren Zukunft tatsächlich tun werden. Als Hindernisse, die die Möglichkeit zur Bewegung einschränken, wurden vor allem körperliche Beschwerden genannt.

Bei der Ernährung hängen die Absichten davon ab, wie die Probanden die Auswirkungen der Ernährung auf ihre Gesundheit und die mit dem Verhalten gewonnene soziale Anerkennung bewerten. Das heißt, jemand der überzeugt ist, daß sich maßvolle Ernährung positiv auf seine Gesundheit und sein Ansehen bei seinen Mitmenschen auswirkt, beabsichtigt eher, sich maßvoll zu ernähren. Die vermuteten Auswirkungen auf die Fitneß, das äußere Erscheinungsbild, das Erleben von unmittelbarer Lebensfreude und die Lebensbedingungen haben jedoch keinen Einfluß. Die Erwartungen werden allein durch die erwartete soziale Anerkennung

bestimmt. Das heißt, vor allem die Personen, die von ihrem sozialen Umfeld für maßvolle Ernährung anerkannt werden, glauben, daß sie sich in der näheren Zukunft tatsächlich maßvoll ernähren werden.

## Diskussion

Die Ergebnisse liefern Hinweise darauf, wie Typ-2-Diabetiker zu einem gesundheitsförderlicheren Verhalten bewegt werden könnten. Ein Hinweis ergibt sich aus dem Umstand, daß das eigene Verhalten, vor allem wenn es gesundheitsschädlich ist, sehr verzerrt wahrgenommen wird. Dieser Befund läßt sich durch Rückgriff auf die in der Psychologie sehr etablierte Theorie der kognitiven Dissonanz recht gut erklären.

Demgemäß ist die Fehleinschätzung vermutlich darauf zurückzuführen, daß sich die Probanden einerseits gerne gesundheitsdienlich verhalten würden, daß es für sie jedoch andererseits mit großen Anstrengungen verbunden wäre, dieses Verhalten tatsächlich umzusetzen. Dieser Widerspruch erzeugt bei den Probanden Unbehagen. Um dieses Gefühl abzuschwächen, verzerren sie die Wahrnehmung des eigenen Verhaltens. Sollte diese Interpretation richtig sein, müßten bei den betroffenen Personen begleitend zueinander zwei Maßnahmen durchgeführt werden. Zum einen müßten diese Personen damit konfrontiert werden, wie ihr Verhalten tatsächlich ist. Zum anderen müßten für sie individuell Wege gesucht werden, wie sie mit möglichst wenigen Anstrengungen ihr Verhalten ändern können.

Weitere Hinweise dazu, wie Typ-2-Diabetiker zu einem gesundheitsdienlicheren Verhalten bewegt werden könnten, ergeben sich aus den Befunden zu den Einflußgrößen auf die Verhaltensabsichten und -erwartungen. Gemäß diesen Befunden müßte bei der Ernährung und bei der Bewegung auf unterschiedliche Einflußgrößen zurückgegriffen werden. Für die Bewegung steht im Vordergrund, Aktivitäten zu finden, die Spaß machen und die aufgrund der jeweils vorliegenden Einschränkungen der Lebensbedingungen möglich sind. Um die Patienten zu maßvoller Ernährung zu bringen, ist es dagegen sinnvoll, Ihnen die nachteiligen Auswirkungen übermäßiger Ernährung auf die Gesundheit zu verdeutlichen. Vor allem müssen hier aber die Personen einbezogen werden, die dem Patienten nahestehen. Sie sollten dazu bewegt werden, den Patienten in maßvoller Ernährung zu bestärken und übermäßige Ernährung deutlicher zu mißbilligen.

### Literatur beim Zweitautoren:

*Dr. phil. habil. Uwe Konerding  
Ernst-Moritz-Arndt-Universität  
Institut für Community Medicine  
Walther-Rathenau-Str. 48, 17475 Greifswald  
uwe.konerding@uni-greifswald.de*