

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2002-2003)
<b>Heft:</b>	77
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos XCIV : Alterszuckerkrankheit (Diabetes Mellitus Typ 2) ist meist die Folge einer erblichen Veranlagung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ALTERSMYTHOS XCIV

Alterszuckerkrankheit (Diabetes Mellitus Typ 2) ist meist die Folge einer erblichen Veranlagung.

## Wirklichkeit

91% der Altersdiabetesfälle sind durch einen ungesunden Lebensstil verursacht, 61% durch Übergewicht.

## Begründung

Die prospektive Untersuchung von 84'941 Krankenschwestern von 1980-1996 erfasste 3'300 neu aufgetretene Diabetes Typ 2. Fünf ungesunde Lebensstilfaktoren wurden erfasst: Übergewicht (Körpermassindex >25), Kost mit wenig Fasern und viel trans- und wenig polyungesättigtes Fett, wenig körperliche Aktivität und Rauchen:

- Frauen mit keinem der obigen ungesunden Lebensstile hatten ein Risiko von 0.09 (95% Zuverlässigkeitsintervall 0.05-0.17), zuckerkrank zu werden.
- Familiäre Belastung mit Diabetes erhöht das Risiko bei Personen ohne ungesunden Lebensstil nur unwesentlich (von 0.07 auf 0.12).
- Die einzelnen Lebensstilfaktoren zeigten folgende Wirkungen auf das Diabetesrisiko:
  - Sehr gesunde im Vergleich zu sehr ungesunder Kost: 0.49 (95% 0.42-0.56)
  - Weniger als 0.5 im Vergleich zu mehr als 7 Std. körperliche Aktivität pro Woche: 0.71 (0.56-0.90)
  - Körpermassindex >35 im Vergleich zu <23: 38.8 (31.9-47.2)
  - Körpermassindex 30-34.9 im Vergleich zu <23: 20.1 (16.6-24.4)
  - Körpermassindex 25-29.9 im Vergleich zu <23: 7.6 (6.3-9.2)
  - Körpermassindex 23-24.9 im Vergleich zu <23: 2.7 (2.1-3.3)
  - Raucher von >15 Zigaretten/Tag im Vergleich zu Nichtraucher: 1.3 (1.2-1.5)
  - Täglich 5-10 g Alkohol im Vergleich zu Abstinenz: 0.56 (0.48-0.65)

FB Hu et al: Diet, lifestyle and the risk of typ 2 Diabetes Mellitus in women, NEJM 2001; 345:790-797