



Lions Deutschland

# Ärzte und Lions ergänzen sich für effektive Diabetes Prävention im Alltag

GR Diabetes Prof. Dr. med. H. von Bibra

4.3.2023

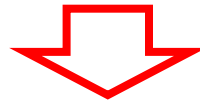


# Diabetes in Deutschland

- **Typ-1 Diabetes (5% aller Diabetiker) = durch „Autoimmunerkrankung“ der Bauchspeicheldrüsen schon im Kindesalter; lebenslang Insulin spritzen**
- **Typ-2-Diabetes (95% der Diabetes Erkrankten) = Altersdiabetes, als Folge der Stoffwechselstörung Insulinresistenz, erworben, evtl. heilbar**
- **Häufigkeit von Diabetes: 9 Mio = 11% der erwachsenen Bevölkerung höchste Zuwachsrate europaweit, tgl. 1.500 Neuerkrankungen**
- **Kosten/Verluste: Medizinische Kosten ca. 5.000 € /Diabetiker/Jahr  
45 Milliarden € jährlich**

# Wie kommts zur Insulinresistenz?

**Übergewicht, Bewegungsmangel**



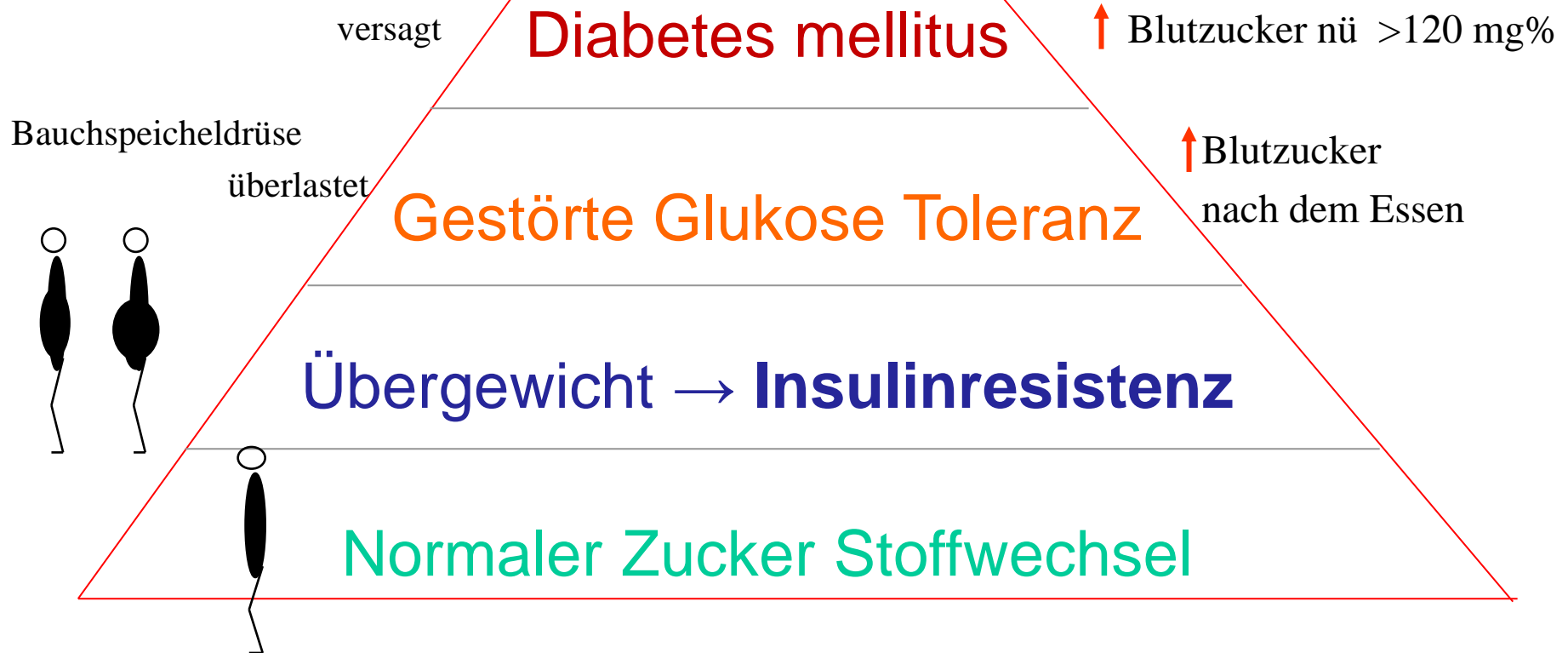
**Insulinresistenz durch Unwissen**

**Zu viel u. falsches Essen    Bewegungsmangel    fehlleitende Werbung/Empfehlungen**

**Diabetes vorbeugen  
über beeinflussbare Risiken**

# Diabetes Entstehung

**Risiken** : 4 fach Herzinfarkt  
3 fach Schlaganfall  
5 fach Erblindung  
12 fach Nierenversagen  
22 fach Amputation  
45 fach Fuß Geschwür



**Bauch-  
betontes  
Über-  
gewicht**

```
graph LR; A[Bauchbetontes Übergewicht] --> B[Insulinresistenz]; B --> C[↑ Blutdruck  
Herzinfarkt]; B --> D[↓ Leistungsfähigkeit]; B --> E[Diabetes];
```

The diagram illustrates a medical progression. It starts with a box on the left labeled 'Bauchbetontes Übergewicht' (Abdominal obesity). A large orange arrow points from this box to the central text 'Insulinresistenz' (Insulin resistance). From 'Insulinresistenz', three red arrows point to three separate boxes on the right: '↑ Blutdruck Herzinfarkt' (Increased blood pressure, Heart attack), '↓ Leistungsfähigkeit' (Decreased performance), and 'Diabetes'.

**Insulin-  
resistenz**

**↑ Blutdruck  
Herzinfarkt**

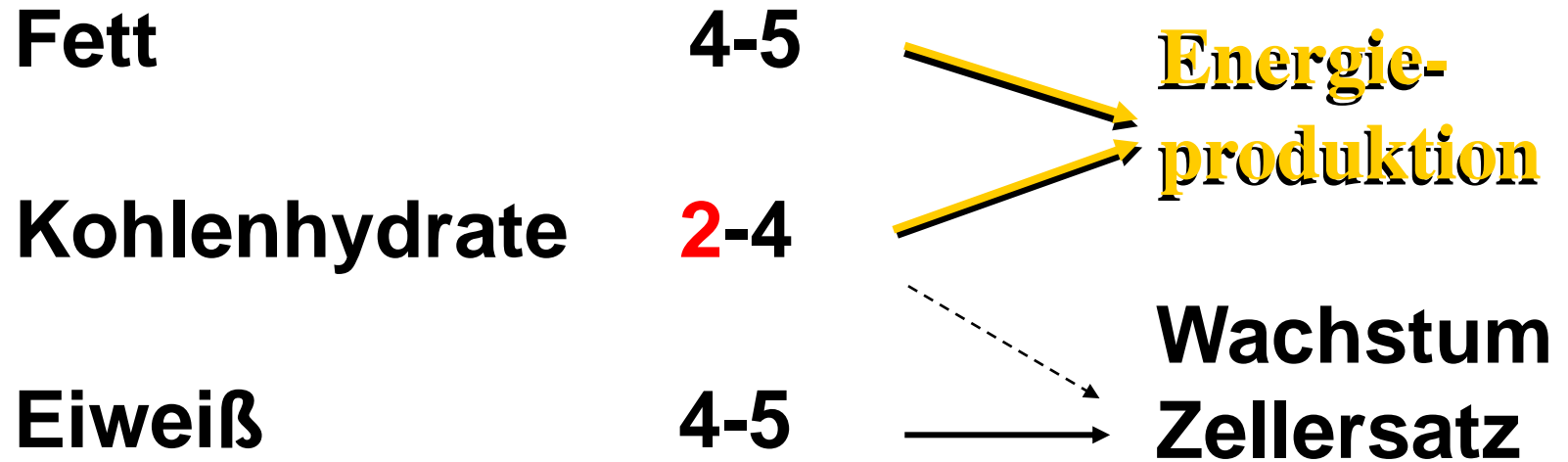
**↓ Leistungs-  
fähigkeit**

**Diabetes**

# Kalorienträger

satt (Std)

---



# **Kohlenhydrate = vernetzte Zucker**

**Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Back-, Süßwaren,**

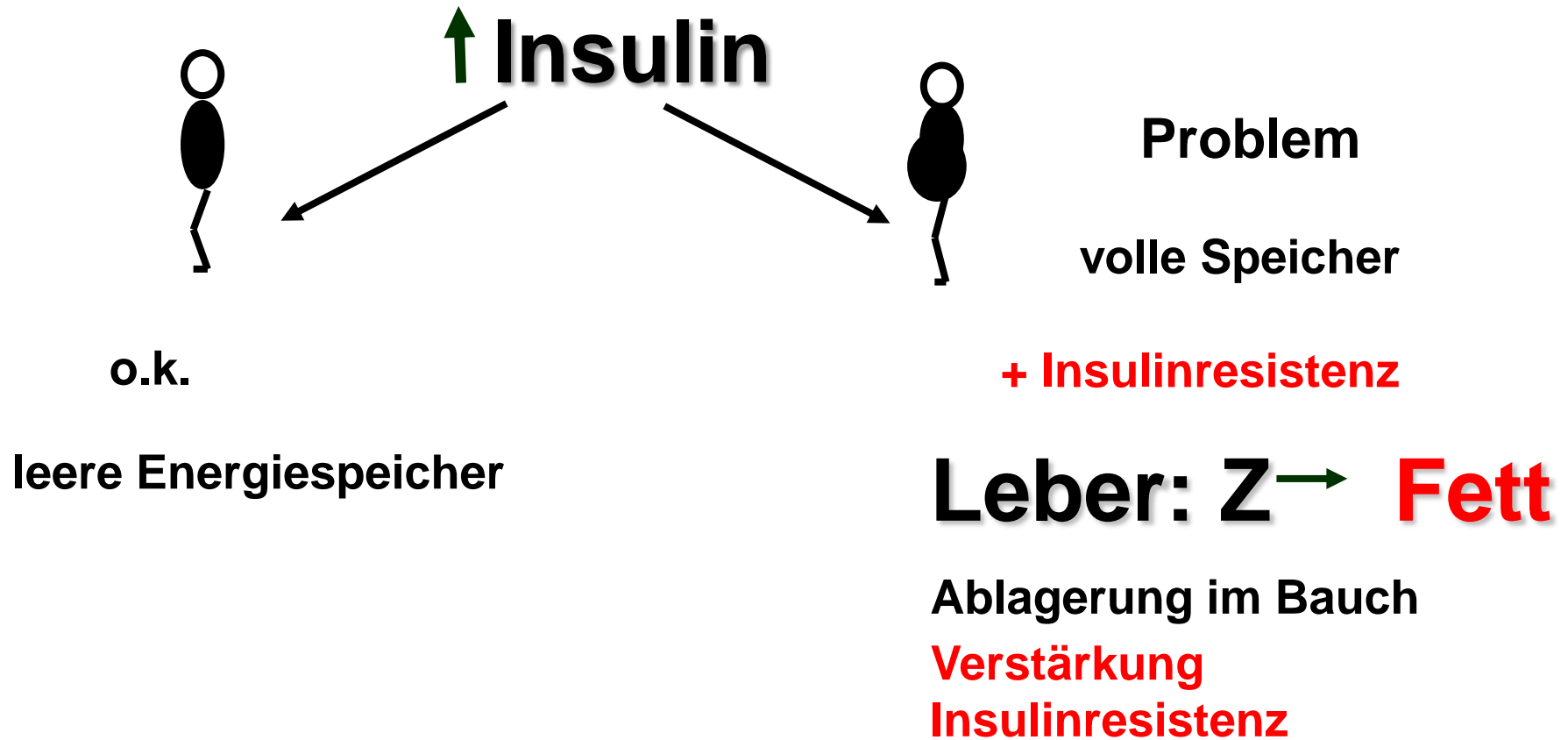
## **Nur für Zucker Sonderregeln:**

**Blutzucker Soll: nüchtern 80 - 110 mg%**

**2 Std nach Essen < 140 mg%**

**Der Körper reguliert das normalerweise mit verschiedenen Schutzmechanismen.**

# Schutz vor zu hohem Blutzucker





# **Probleme durch Insulinresistenz**

**mit ihren ständig hohen Insulinspiegeln im Blut:**

**Hunger ca. 2 Std. nach dem Essen**

**Gewichtszunahme**

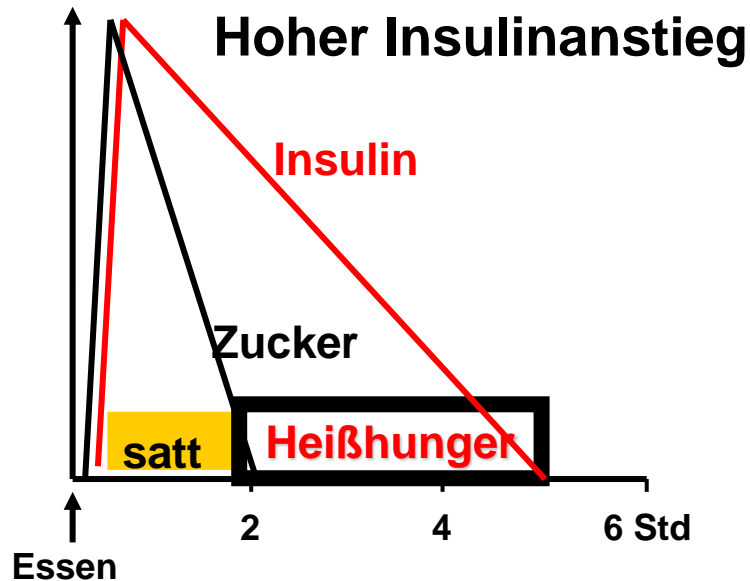
**Fettaufbau und –ablagerung**

**Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Herzschwäche**

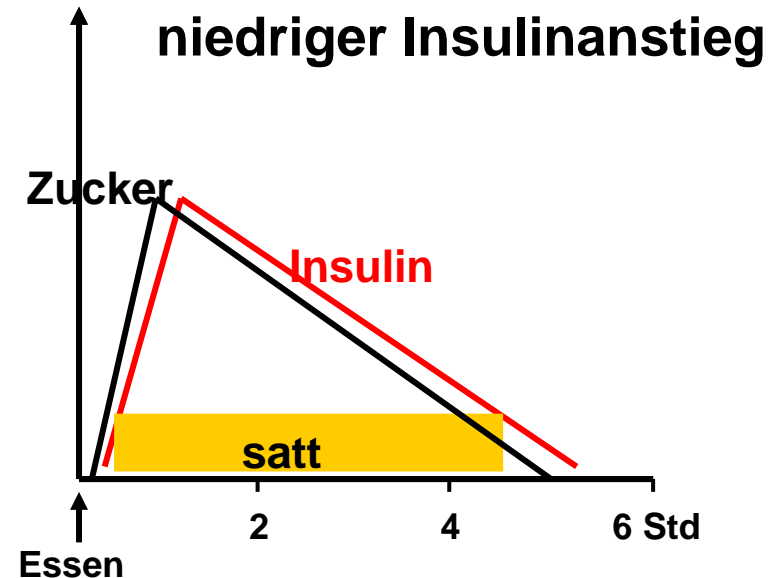
**Diabetes Typ 2**

**Krebsrisiko**

# Zusätzliche unnötige Eigendynamik an Hunger



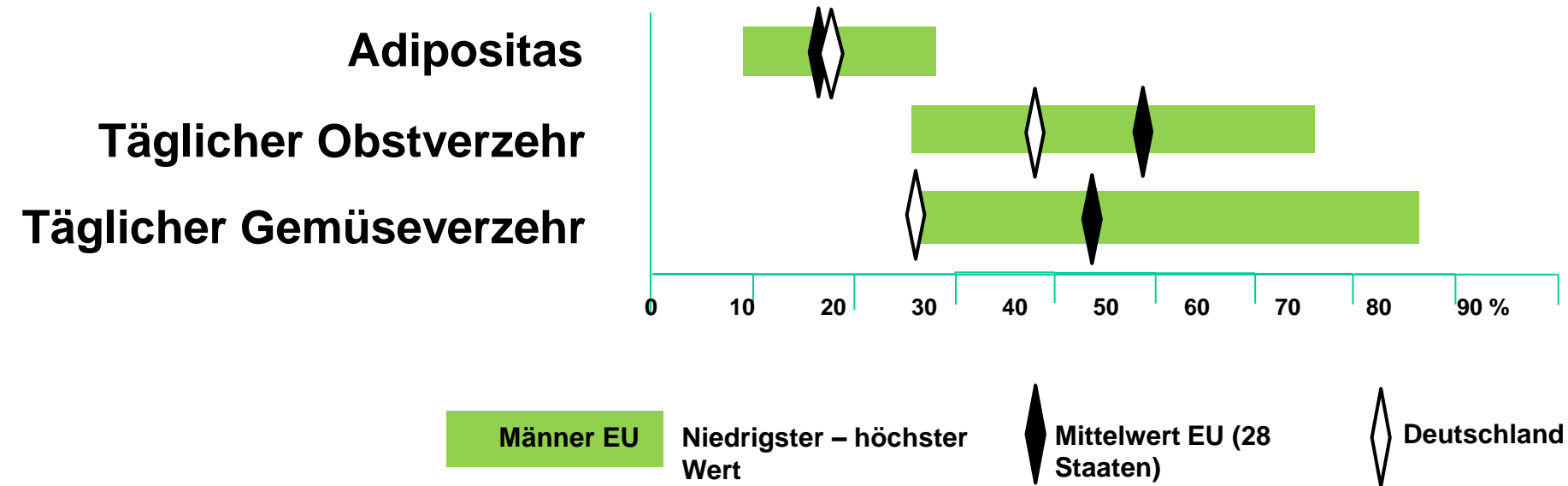
**Weißbrot, Nudeln, Reis, Mais,  
Fertigmüsli, Schokolade,  
Bananen, Pommes, Ketchup,  
Cola, Softdrinks, alkoholfr. Bier**



**Gemüse, Bohnen, Linsen, Obst,  
Vollkornprodukte, Roggenbrot,  
(Pellkartoffeln), Vollmilch (-Pro-  
dukte), (Bitterschokolade)**

**Gesundes Essen vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und hohe Insulinspiegel:  
weniger & gesunde Kohlenhydrate = Low-Carb / Flexi-Carb**

# Häufigkeit von Adipositas, Obst- und Gemüseverzehr in Deutschland vs. EU



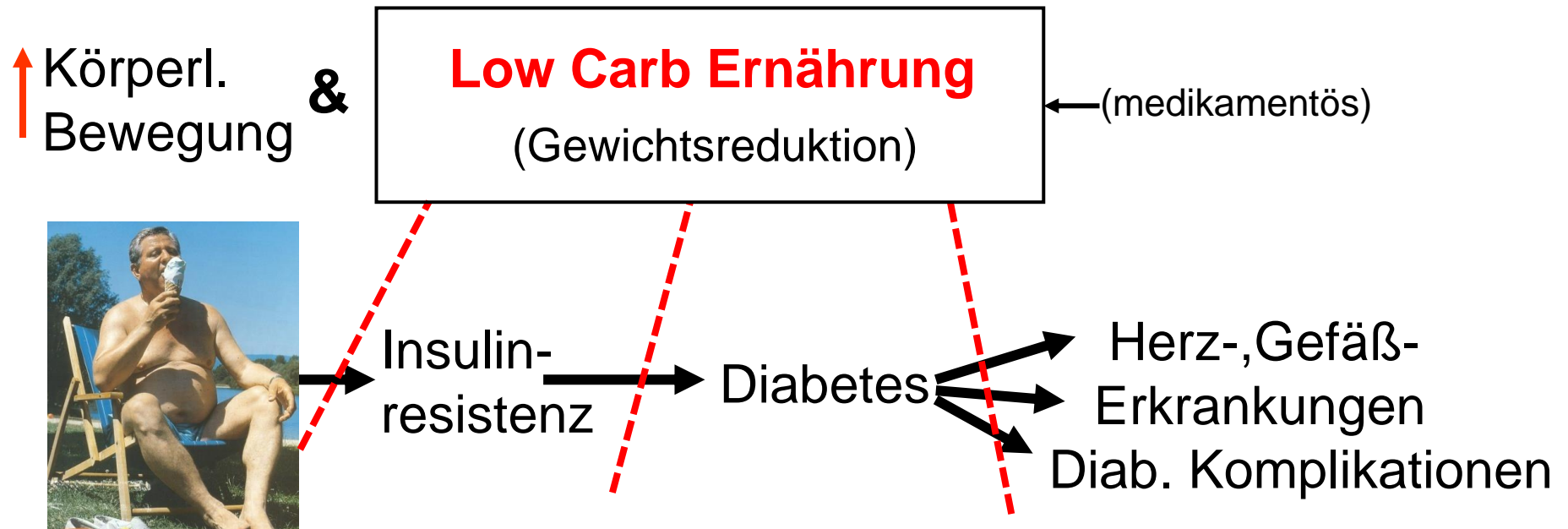
# Low-Carb / Flexi-Carb Pyramide



Flexi-Carb-Pyramide gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GL, Verarbeitungsgrad, nach Worm/Lemberger/Mangiameli © riva Verlag, 2015

# Prävention / Therapie Insulinresistenz (Diabetes)

Vermeidung hoher Insulinspiegel durch das Essen



# Effektive Prävention

## Insulinresistenz mit ihren hohen Insulinspiegeln:

- Normalisierung in 8 Tagen möglich
- durch bewussten Kohlenhydratkonsum (**Low-Carb, Flexi-Carb**)
- mit sättigendem, leckeren, abwechslungsreichen Essen
- mit mehr **altersentsprechender Bewegung**
- noch ohne relevanten Gewichtsverlust
- Evidenz-basiert.

**Dazu braucht es Aufklärung in der Bevölkerung**

**Wozu braucht es da Lions?**

**Wir haben doch unser Gesundheitssystem**

# Wer möchte Prävention ?

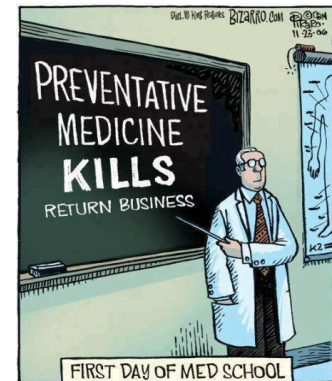
Die unwissende Bevölkerung möchte gesund alt werden

## Wer profitiert vom derzeitigen Zustand ?

Zucker-, Lebensmittel- und Getränkeindustrie

Pharma- und Medizintechnikindustrie

Im Gesundheitssystem verdient man an den Kranken



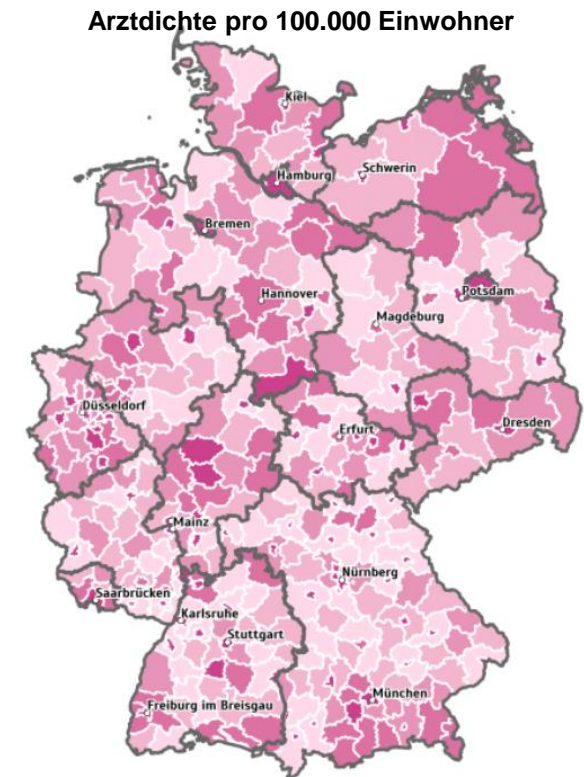


# Arzt bezogene Probleme bei Diabetes Prävention

- **Medizinstudium: kaum Ausbildung für Ernährungsmedizin, Motivieren**
- **Auslastung / Zeitmangel /10 Minuten pro Patient**
- **Heterogene Versorgungsdichte in Deutschland**
- **Ärzte Überalterung = zunehmender Mangel**

**Hausärzte für Kassenpatienten**

- **Für Prävention keine Vergütung in der KV Abrechnung**
- **Bindung der Krankenkassen an überaltete Regeln  
der DGE**



# diabeteszeitung Okt. 2022 Kongressbericht EASD



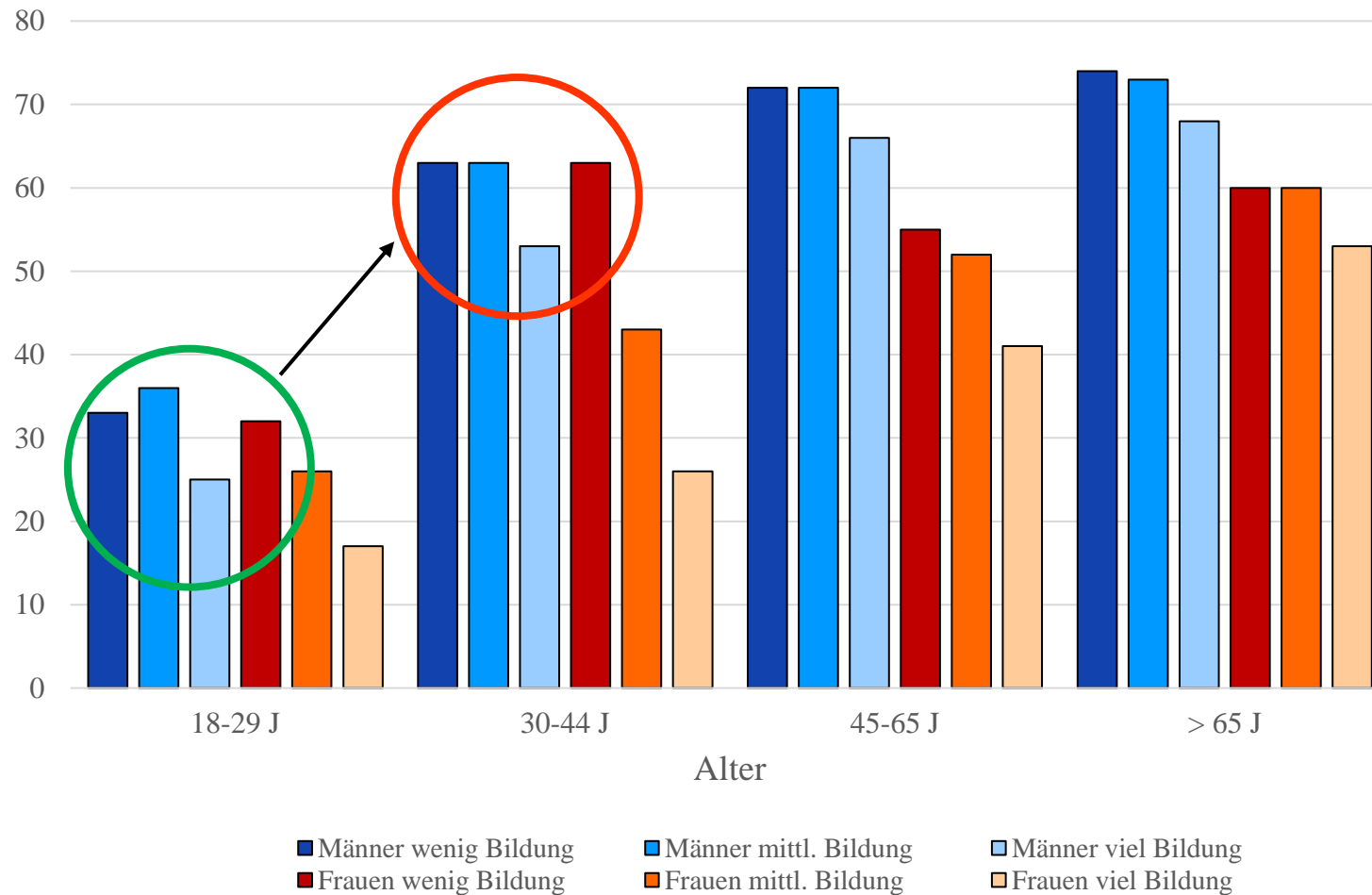
## Traditionelle Therapie : **Gewichtsreduktion**

**unabhängig von Gewichtsverlust:** Low-Carb Kost (& aerobes Training)  
seit 2021 anerkannt aber **unzureichend im Gesundheitssystem empfohlen**

Parker N et al. J CI Insight 2019

Qualifizierte Ernährungs Online-Kurse/Webinare (z.B. [www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de))  
können z.B. bei niedriger Versorgungsdichte  
Arzt und diabetische Patienten als win-win Situation unterstützen.

# Übergewicht einschließlich Adipositas in % nach Alter und Bildungsstatus



# Moderne Technik unterstützt Prävention

Kostenerstattung bisher nicht für präventive Ernährungsberatung  
aber nun für ZPP zertifizierte **digitale** Kurssysteme

z.B. zwei von Ärzten entwickelte online Kurse zur Diabetes Prävention

VIDEA bewegt (<https://videabewegt.de>),

MindCarb Ernährungsprogramm ([www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de))

Schwarz P, et al. Diabetes aktuell.2021

## verbessert Therapie von Diabetes

Unterstützung beim Selbstmanagement durch digitale Systeme  
(kontinuierl. Selbstmessung, Apps, Telemedizin)

# (Gewebe-/Blut-)Zucker Selbstmessung

Wie kann ich wissen, wie mein Blutzucker jeweils reagiert:

Auf jedes Essen, jedes Getränk?

Auf Sport ?



- Selbstmessung vor und nach dem Essen
- als kontinuierl. Zuckermessung, z.B. FreeStyle Libre 3
- Ca. 60 € für den Sensor (2 Wochen) & kostenfreie App
- verbessertes eigenes Gesundheitsmanagement
- Perfekt für Vorbeugung und Ernährungstherapie von Diabetes

Zuckerverändernde  
Aktionen  
zum markierenden  
Dazufügen



# MD111 und AK Diabetes informieren Lions

**z.B. im Internet**

**lions.de**

**mindcarb.de**

- |   |          |          |
|---|----------|----------|
| ▪ <b>Flyer,</b>                               | <b>V</b> |          |
| ▪ <b>Risikotest,</b>                          |          | <b>V</b> |
| ▪ <b>Texte für mehr Gesundheitskompetenz,</b> | <b>V</b> | <b>V</b> |
| ▪ <b>Literaturangaben,</b>                    | <b>V</b> | <b>V</b> |
| ▪ <b>Kochrezepte</b>                          | <b>V</b> | <b>V</b> |
| ▪ <b>Videos von Webinaren der AK Diabetes</b> | <b>V</b> |          |
| ▪ <b>Webinar Reihe ongoing</b>                |          |          |
| ▪ <b>Online-Kongress Diabetes Prävention</b>  |          |          |





# Lions informieren Bürger



## Aufklärung zugunsten effektiver Prävention



**Gesund  
Leben  
mit Genuss**



**Lions helfen  
Diabetes  
vermeiden**



Lions Deutschland Distrikt 111

### ➤ Risiko (er-)kennen

Fast 8 Mio. Deutsche haben den vermeidbaren Diabetes Typ 2 – **Tendenz steigend** trotz unseres ausgezeichneten aber wirtschaftlich orientierten Gesundheitssystems.

Das heißt für die Betroffenen viel Leid und ein vielfaches Risiko für

- Herzinfarkt
- Blindheit
- Nierenversagen
- Amputation u.a.m.

### Gefährdet für Diabetes

sind Menschen mit

- **Bauch-betonter Figur** (mehr als 50% Deutsche)
- **zu wenig Bewegung**,
- Diabetes bei (Groß-)Eltern
- nach Schwangerschafts-Diabetes
- sehr viel Stress / Schlafmangel.

**Aber: Gefährdung und Frühstadien von Diabetes sind keine Einbahnstraße!**

### ➤ vorbeugend aufklären

Wir Lions wollen jetzt helfen, Diabetes vorzubeugen bzw. Komplikationen zu vermeiden.

### ➤ Mit dem Selbsttest

das Risiko für Diabetes und Insulinresistenz erkennen (nach **FINDRISK**)  
[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)

### ➤ Aufklären,

- was ungesundes Essen im Stoffwechsel auslöst,
- zu welchen Krankheiten das führen kann,
- wie das zu vermeiden ist:

zum Beispiel

**Zucker ist ungesund !**

Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen** wird im Körper **zu Zucker** umgebaut.  
Aber: **Gemüse / Salat** enthalten viel **Gesundes, z.B. Ballaststoffe, Vitamine.**



### ➤ mit Ernährung gegensteuern

Was soll ich essen / trinken?

### Auf den Teller:



**viel** Gemüse, Salat, Pilze, Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, saurer Apfel)  
mehr gesundes Oliven-, Rapsöl

**Eier, Milch(-produkte),** Hülsenfrüchte, Soja, Fisch, Fleisch

**sparsam** Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Teigwaren

3 Hauptmahlzeiten; möglichst wenig zwischendurch essen

**Vermeiden:** z.B. Schokoriegel, Vollmilchschokolade, Chips, Softdrinks, Limo, Fruchtsaft

**Trinken:** Wasser, Tee, Kaffee

### ➤ Mit Bewegung fit bleiben!

**Im Alltag** mehr Bewegen  
z.B. zügiges Gehen, Treppen steigen nicht den Fahrstuhl nehmen, sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel, zur Arbeit radeln.

### WHO-Empfehlung 2020:

### Erwachsene

### Ausdauertraining

Mind. 150 min pro Woche moderat bis intensiv.  
Mind. 20 min pro Tag.



### Krafttraining



Mind. 2 mal pro Woche u.a. Liegestütze, Kniebeuge, Theraband- und Hanteltraining.

### Koordinationstraining

ab 65 Lj.

Yoga, Bogenschießen, Tai Chi u.a..



**Kinder und Jugendliche**  
**Bewegung** mind. 60 min tgl.

**Sport** mind. 3 mal pro Woche mit intensivem Ausdauertraining

### Medizinisch fundierte Informationen Kooperationspartner

[www.lions.de/diabetes](http://www.lions.de/diabetes)

Der größte Reha-Sportanbieter  
-DBS/Deutscher  
Behindertensport-  
verband

[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)



Regionale Sportvereine und  
Sportverbände

Deutsche Diabetes Hilfe e.V.

[www.diabetes.de](http://www.diabetes.de)

[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)

Kontaktaufnahme  
Lions Club/Distrikt

# Aufklären

Homepage: [www.lions.de](http://www.lions.de)  
<https://111bs.lions.de>



[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)  
**ISS DICH GESUND**

Viel kostenfreie  
**Informationen**  
zur Vermeidung von  
Insulinresistenz und  
Diabetes  
*Reiter: Grundwissen*





# Erkennen des Risikos: FINDRISK

## Gefährdung für Insulinresistenz und Diabetes



- 1) Alter in Jahren
- 2) Diabetes bei Verwandten?
- 3) Tgl. mindestens 30 Min. sportl. Bewegung?
- 4) Wie oft esse ich tgl. Gemüse / Salat?
- 5) Wie oft esse ich tgl. Brot / Backwaren aus Weißmehl, Nudeln, Kartoffeln, Reis?
- 6) Ich nehme Medikamente gegen hohen Blutdruck
- 7) Ich hatte schon einmal zu hohen Blutzucker
- 8) Gewicht und Körpergröße (Berechnung des BMI)
- 9) Taillenumfang (cm) (gefährdet:  $\text{Taillenumfang} / \text{Körpergröße} > 0,50$ )

[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)

K. Lechner et al. Science Reports 2021

## **Wissen hilft im Alltag**

- **Vermeidung von unnötiger Eigendynamik an Hunger**
- **Wissen, welches Essen gut tut, evtl. mit Selbstmessung**
- **Sättigung mit gekonnter Reihenfolge pro Mahlzeit**
- **Kluges Einkaufen ist die halbe Miete**
- **Vermeidbare Kalorien/Zucker in Getränken**
- **Bevorratung mit gesunden Snacks**
- **Low-Carb Kochrezepte**

# Kennzeichnungspflicht verpackte Waren

## Energie und 6 Inhaltsstoffe in der Nährwert Tabelle

(g pro 100 g bzw. ml)

Energie		<b>kJ u. kcal</b>
Fett	<b>g</b>	
davon gesätt. Fettsäuren	<b>g</b>	
Kohlenhydrate	<b>g</b>	
davon Zucker	<b>g</b>	
Eiweiß	<b>g</b>	
Salz	<b>g</b>	

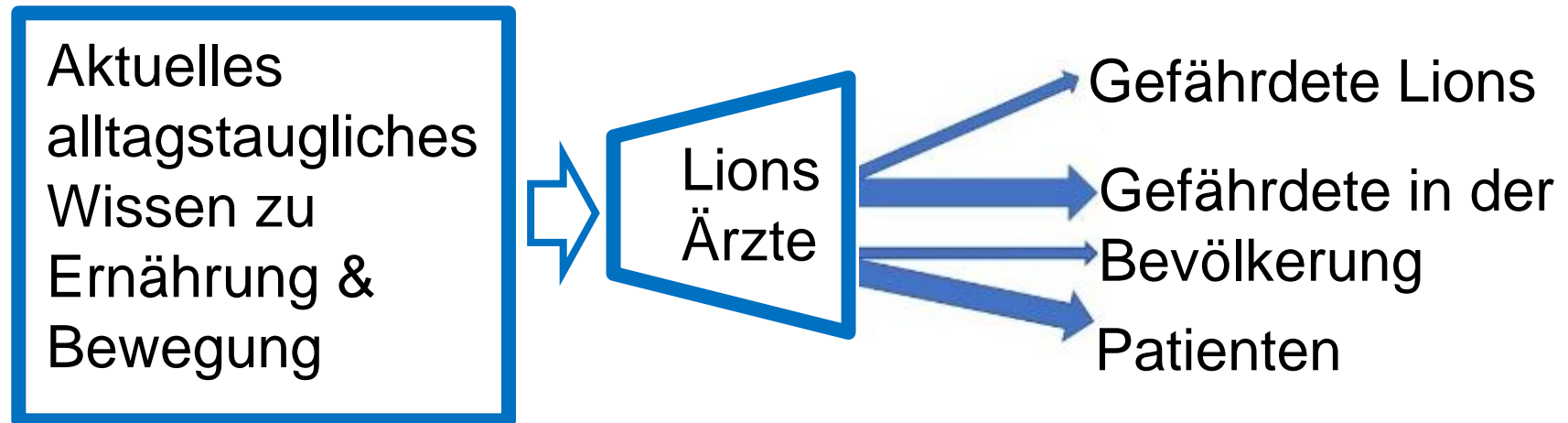
Nährwertinformation pro 100g	
Energie	1572kJ / 374kcal
Fett	10g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5g
Kohlenhydrate	54g
davon Zucker	25g
Ballaststoffe	10g
Eiweiß	12g
Salz	0,1g

**> 20 viel**  
**10 - 20 mittel**  
**0 - 10 empfehlenswert**  
**wenig**

Das sind eindeutige Informationen zum Vergleich von Waren.

Unbedingt lesen!

# Lions übernehmen Verantwortung



# Nur zusammen wird scheinbar Unmögliches möglich

## Lions als Kompetenzpartner für gesundes Leben



**Mit Genuss gesund essen**



**und**



**Diabetes davonlaufen**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**