



## Mehr Gesundheit für alle, um gesund alt zu werden

KDIA PROF. DR. MED. HELENE VON BIBRA [Helene.vonbibra@lions-bayern-sued.de](mailto:Helene.vonbibra@lions-bayern-sued.de)

### Aber wer sagt, wie gesunde Ernährung geht?

#### Damit würde Diabetes und Herz-Kreislauf Erkrankungen vorgebeugt

**Diabetes Typ 2 wird bekanntlich vor allem durch ungesundes Essen verursacht.** In Deutschland haben nun 11 Millionen Diabetes, und 2 Mio. davon wissen es noch gar nicht. Wir haben europaweit die höchste Zuwachsrate – trotz unseres hervorragenden Gesundheitssystems. Dort war jedoch Prävention bisher kein relevantes Thema. Aber wegen wachsendem Geld- und Personalmangel im Gesundheitssystem spricht man nun bei Krankenkassen und in der Politik von Bedarf an Prävention, d.h. Aufklärung zu gesünder Ernährung und mehr Bewegung.

Evidenzbasiert, d.h. nach aktuellem wissenschaftlichem Stand, ist die Kernbotschaft für Prävention die Vermeidung **der Stoffwechselsituation Insulinresistenz**, denn sie löst als Folge von

Übergewicht und Bewegungsmangel dann Krankheiten wie Diabetes und/oder Herz-Kreislaufkrankungen aus. Aber als Stoffwechselreaktion wird sie schon durch das verzehrte Essen und mehr Bewegung positiv beeinflusst und ist so recht leicht vermeidbar und heilbar.

Leider bekommen wir extrem widersprüchliche Botschaften zu gesundem Essen – aus der Werbung der Lebensmittel-/Getränkindustrie, aus veralteten ärztlichen Empfehlungen und den jüngsten Verzehr-Empfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die zum Landwirtschaftsministerium gehört und jetzt z.B. nur noch 1 Ei pro Woche „erlaubt“). Evidenzbasiert hingegen sind die Therapieempfehlungen der DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) sowie der amerikanischen und europäischen Fachgesellschaften, die in ihren Leitlinien nun bewussten Kohlenhydratkonsum, d.h. Low-Carb Ernährung, als Behandlung des Diabetes Typ 2 anerkennen. **Was hier zur Therapie taugt, taugt auch zur Prävention.**

 <p><b>Lions Deutschland</b></p>  <p><b>Lions helfen Diabetes vermeiden</b></p> <p>Gesund leben mit Genuss</p>	<p><b>RISIKO (ER-)KENNEN</b></p> <p>Fast acht Millionen Deutsche haben den vermeidbaren Diabetes Typ 2 – <b>Tendenz steigend</b> – trotz unseres ausgezeichneten aber wirtschaftlich orientierten Gesundheitssystems.</p> <p>Das heißt für die Betroffenen viel Leid und ein vielfaches Risiko für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzinfarkt,</li> <li>• Blindheit,</li> <li>• Nierenversagen,</li> <li>• Amputation u. a. m.</li> </ul> <p><b>Gefährdet für Diabetes</b></p> <p>sind Menschen mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauch-betonter Figur (<b>mehr als 50 % der Deutschen</b>),</li> <li>• <b>zu wenig Bewegung</b>,</li> <li>• Diabetes bei (Groß-)Eltern,</li> <li>• nach Schwangerschafts-Diabetes</li> <li>• sehr viel Stress/ Schlafmangel</li> </ul> <p><b>Aber:</b></p> <p>Gefährdung und Frühstadien von Diabetes sind keine Einbahnstraße!</p>	<p><b>VORBEUGEND AUFKLÄREN</b></p> <p>Wir Lions wollen jetzt helfen, Diabetes vorzubeugen bzw. Komplikationen zu vermeiden.</p> <p><b>Mit dem Selbsttest</b></p> <p>das Risiko für Diabetes und Insulinresistenz erkennen (nach FINDRISK) auf <a href="http://www.mindcarb.de">www.mindcarb.de</a></p> <p><b>Aufklären</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• was ungesundes Essen im Stoffwechsel auslöst,</li> <li>• zu welchen Krankheiten das führen kann,</li> <li>• wie das zu vermeiden ist</li> </ul> <p><b>Zum Beispiel</b></p> <p><b>Zucker ist ungesund!</b></p> <p>Auch die <b>Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen</b> wird im Körper zu Zucker umgebaut.</p> <p><b>Aber:</b></p> <p>Gemüse /Salat enthalten viel Gesundes, z.B. Ballaststoffe, Vitamine.</p> 

Man muss nicht Medizin studiert haben, um die wichtigsten Botschaften dazu effektiv in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Die AG Diabetes hat mit ihren ärztlich und wissenschaftlich kompetenten KDIAs dazu das Nötige zusammengetragen und auf lions.de lesbar gemacht.

Hier ist vor allem **der Flyer Diabetes vermeiden** (über <https://www.lions.de/diabetes-praevention> und Kabinettsbeauftragte des Distrikts erhältlich) zu nennen. Er informiert – von Lions für jedermann/-frau einfach im Alltag umsetzbar – knapp und klar das Wichtigste:

- Das Risiko für Diabetes erkennen (und Mut machen zum erfolgreichen Vermeiden),
- Vorbeugend dazulernen, so dass die eigene Gesundheitskompetenz schützen kann,
- Aktiv mit richtiger Ernährung gegensteuern und mit Bewegung fit bleiben.

Dieser informative Flyer kann (soll) einfach bei ohnehin stattfindenden Club Activitys (Lions Stände auf Märkten, Laufveranstaltungen etc.) zusätzlich ausgeteilt werden.

Für aktive Club gibt es je nach den vorhandenen Beziehungen einzelner Mitglieder und regionalen Anknüpfungspunkten wirksame Möglichkeiten:

Zur spezifischen bzw. ganz **praktischen (Ernährungs-) Information:**

- Stand am Welt Diabetes Tag (Info, Risikotest, Zuckermessung)
- Low-Carb Kochkurse (z.B. mit Volkshochschule)
- Kochkurse/Koch-Feriencamps für Schüler

Und natürlich jegliche **Activitys mit Bewegung**

- Spaßturniere für Bewegung und Aufklärung
- Spendenlauf
- Mehr Bewegung für Gefährdete als „Reha-Training“ (Modell Ingolstadt)

Viele dieser Aktivitäten bringen kein Geld ein – sie kosten aber auch nichts – , immerhin bringen sie Anerkennung für die geleistete Arbeit bei der Meldung als Hands-on Activitys.

Wenn wir Lions uns so für mehr Gesundheit und Diabetes Prävention engagieren, z.B. mit einem Stand auf einer passenden Messe (siehe LION Magazin April 2024), ist das öffentlichkeitswirksam und gibt uns ein moderneres aktuelles Image als Partner für Gesundheitskompetenz – das ist gerade auch für junge Menschen attraktiv wegen des Bezugs zur Nachhaltigkeit.

Liebe Lions, bitte übernehmt Verantwortung für **mehr Gesundheit bei uns und den anderen.**

Prof. Dr. med. Helene von Bibra, KDIA Distrikt BS MD 111, LC München-Pullach, Stelznerstr. 7, 81479 München

<p><b>MIT ERNÄHRUNG GEGENSTEUERN</b></p>	<p><b>MIT BEWEGUNG FIT BLEIBEN</b></p>	<p><b>Medizinisch fundierte Informationen und Kooperationspartner:</b>  <a href="http://www.lions.de/diabetes">www.lions.de/diabetes</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der größte Reha-Sportanbieter, Deutscher Behindertensportverband (DBS): <a href="http://www.dbs-npc.de">www.dbs-npc.de</a></li> <li>• Regionale Sportvereine und Sportverbände</li> <li>• Deutsche Diabetes Hilfe e.V.: <a href="http://www.diabetesde.org">www.diabetesde.org</a></li> <li>• Digital Healthcare: <a href="http://www.mindcarb.de">www.mindcarb.de</a></li> </ul>
<p><b>Was soll ich essen/trinken?</b></p>  <p><small>Auf den Teller gehört die richtige Mischung</small></p>	<p><b>Im Alltag</b> mehr bewegen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zügiges Gehen,</li> <li>• Treppen steigen - nicht den Fahrstuhl nehmen,</li> <li>• sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel,</li> <li>• zur Arbeit radeln.</li> </ul> <p><b>Nach WHO-Empfehlung 2020:</b>  <b>Erwachsene:</b></p>	<p><b>Kontakt:</b>                  Lions Deutschland                  Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden                  Tel./Fax: 0611-99154-0 /-83                  E-Mail: <a href="mailto:diabetes@lions.de">diabetes@lions.de</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> viel Gemüse, Salat, Pilze, Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, saurer Apfel), mehr gesundes Oliven-, Rapsöl</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Eier, Milch(-produkte), Hülsenfrüchte, Soja, Fisch, Fleisch</li> <li><span style="color: red;">■</span> sparsam Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Teigwaren</li> </ul> <p>Drei Hauptmahlzeiten; möglichst wenig zwischendurch essen.</p> <p><b>Vermeiden:</b> z.B. Schokoriegel, Vollmilchschokolade, Chips, Softdrinks, Limo, Fruchtsaft</p> <p><b>Trinken:</b> Wasser, Tee, Kaffee</p>	<p><b>Ausdauertraining:</b>                  Mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv. Mindestens 21 Minuten pro Tag.</p> <p><b>Krafttraining:</b>                  Mindestens zwei mal pro Woche u.a. Liegestütze, Kniebeuge, Theraband- und Hanteltraining.</p> <p><b>Koordinationstraining</b> ab dem 65 Lebensjahr. z.B.: Yoga, Bogenschießen, Tai Chi.</p> <p><b>Kinder und Jugendliche:</b>                  Bewegung mind. 60 min tgl., Sport mind. 3 mal pro Woche mit intensivem Ausdauertraining.</p>	<p><b>Nehmen Sie Kontakt auf:</b></p>