



Diabetes, die wachsende Wohlstandsgefahr

Vermeiden von Insulinresistenz,
dem Übeltäter zwischen Kohlenhydraten und Kalorien

Prof. Dr. med. Helene von Bibra



Fokus Lions - Activities

Für das „Zweite Lions-Jahrhundert“, gibt LCI folgende Themen vor:



Augenlicht, Hunger und **Umwelt** bleiben erhalten!

Neu hinzu kommen **Diabetes** und Krebs bei Kindern.

Diabetes Erkrankte weltweit 463 Mio.

China	114 Mio.	(9,7%)
Indien	73 Mio.	(10.4%)
USA	30 Mio.	(9,4%)

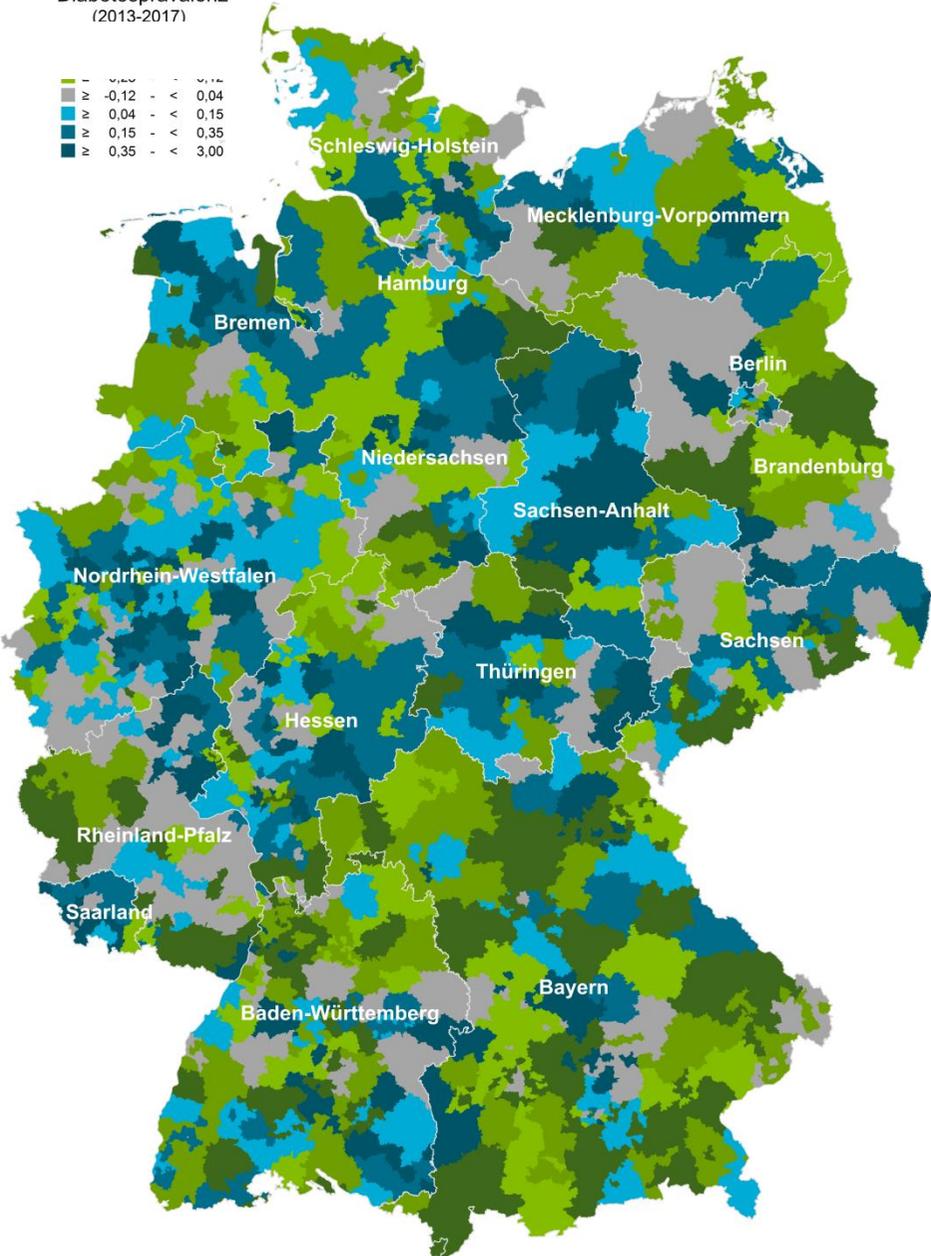
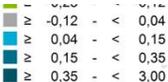
Deutschland **7,5 Mio.** **8-10%**

höchste Zuwachsrate in Europa
ca. 1400 Neuerkrankungen tgl.
Tendenz zunehmend.

Höchste Zunahmeraten (dunkel) von Diabetes (seit 2013)

verteilt in
allen
Bundes-
ländern

Entwicklung der standa
Diabetesprävalenz
(2013-2017)



Quelle: Barmer EK: Diabetes Atlas

Kosten/Verluste pro Diabetiker und Jahr

Medizin. Exzesskosten	5985.-
Direkter nichtmed. Aufwand (Patienten Zeit)	2500.-
Indirekte Kosten (Produktionsausfall)	<u>3344.-</u>
	11829.-

Tendenz steigend

Anzahl Diabetiker 2017 in Deutschland	7,5 Millionen
---------------------------------------	---------------

Tendenz steigend

Jährliche Gesamtkosten in Deutschland	88 Milliarden €
---------------------------------------	------------------------

Diabetes Prävention ?

Prof. Peter Schwarz, DDG

„Eine Erfolgsgeschichte beim Lesen der Publikationen
-aber leider immer noch sehr unbeachtet in Deutschland“

Stoffwechselstörung → (Herz-)Erkrankungen

Insulinresistenz / Folgen / Behandlung

Diskussion

gesundheitpolitisches Szenario

Diskussion

Lions werden aktiv

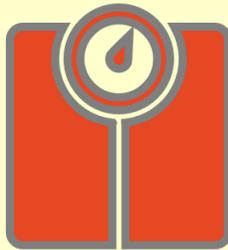
Diskussion

Beeinflussbares Risiko für Diabetes

Fehlverhalten durch Unwissen:

- Zu viel Essen, falsches Essen
 - Fehlleitende Empfehlungen
 - Zu wenig Bewegung

90%
Übergewicht

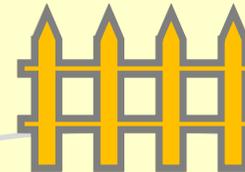


**in Deutschland: mehr als die Hälfte
der Bevölkerung**

Männer 62% Frauen 43%

Schulkinder 15%, Vorschul- 9%

80%
Insulinresistenz



**Hohe Blutzuckerspitzen
aus viel Zucker-Getreide-,
Kartoffelprodukten
zu wenig Bewegung,
Stress, Schlafmangel**

Insulinresistenz

Insulin soll als “Türöffner” ermöglichen, dass Zucker aus dem Blut in Muskel- und andere Körperzellen (Leber, Herz, Hirn) gelangt.

- bei guter Insulinsensitivität reicht dazu wenig Insulin

Insulinsensitivität

Insulinresistenz

- bei schlechter Insulin Sensitivität (Insulinresistenz) braucht es immer mehr Insulin dazu → überhöhte Insulinwerte im Blut → Risiko, die Bauchspeicheldrüse zu überlasten → Entstehung des sog.
 - **Alters Diabetes** = Typ-2 Diabetes (95% der Diabetes Erkrankungen)
 - Typ-1 Diabetes = durch „Autoimmunerkrankung“ der Bauchspeicheldrüsen schon im Kindesalter; lebenslang Insulin spritzen

Diabetes Entstehung

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



Bisher ist Diabetes Prävention gescheitert.

Bedarf – Neues Präventionsziel: Insulinresistenz



Kohlenhydrate, Sättigungsbeilagen

Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis

sind vernetzte Zucker

Sonderrolle im Stoffwechsel:

nur für Zucker

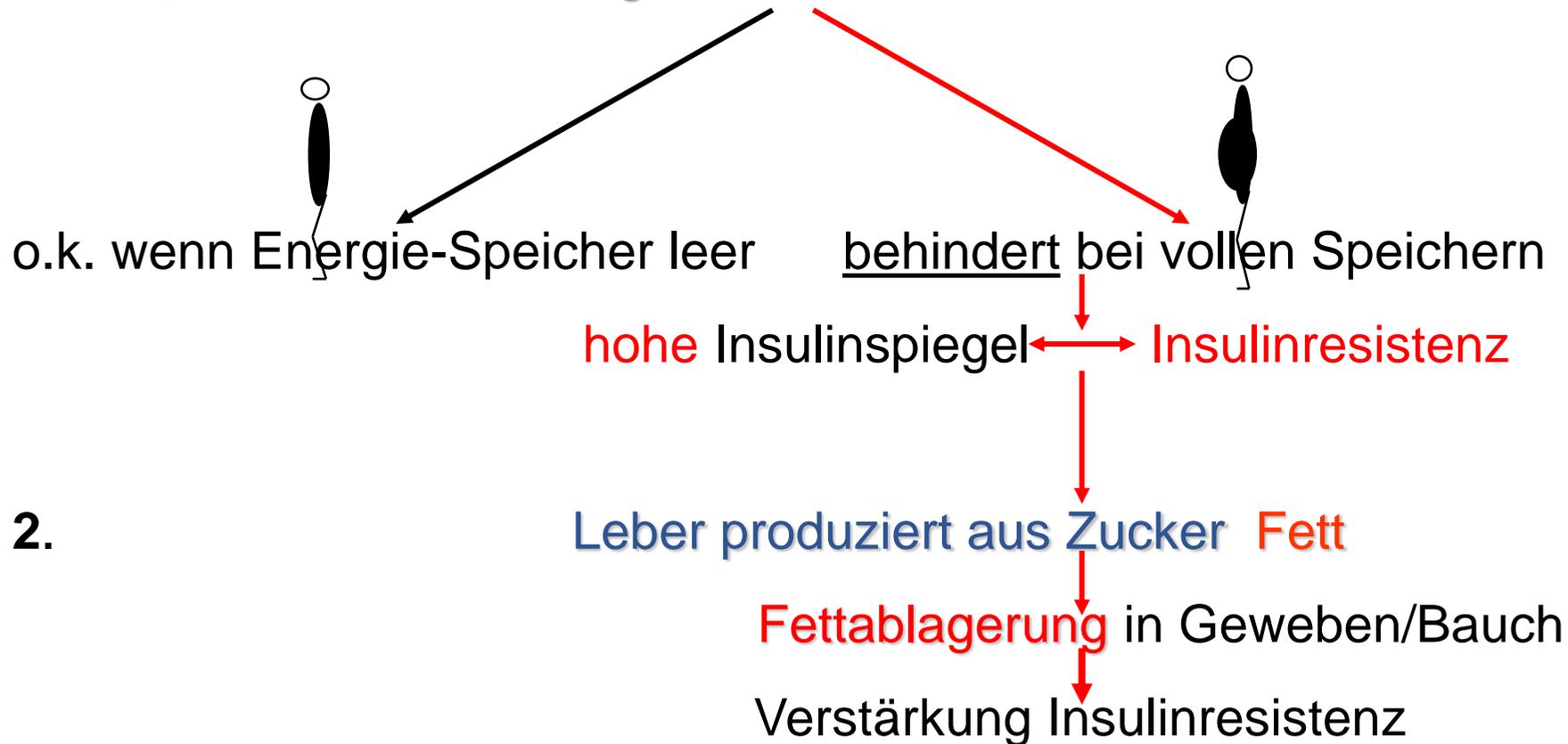
strenge Regulierungsgrenzen im Blut

nach unten und oben

Regulation Zuckerverstoffwechself nach oben

2 Schutzmechanismen gegen **hohen** Blutzucker:

1. **↑ Insulinausschüttung** für **Zucker** Transport in die Zellen



Folgeschäden der Insulinresistenz

ständig überhöhter Insulinspiegel

„Unterzucker“ und Heißhunger

↑ Hungergefühl / Gewichtszunahme

↑ Fettaufbau und –ablagerung

↑↑ Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Herzversagen

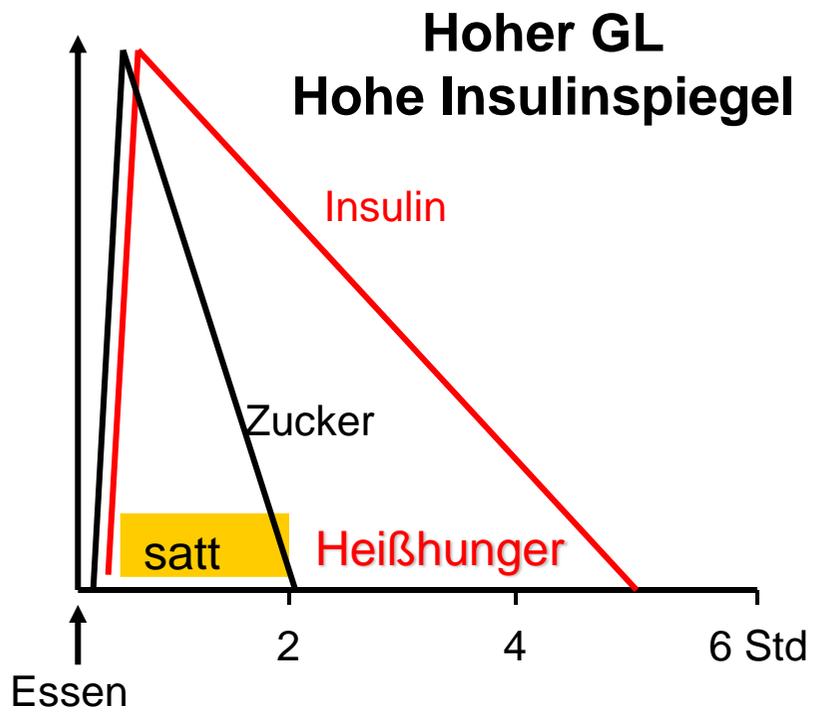
↑↑ Risiko für Diabetes

Insulin als Entzündungs- und Wachstumsfaktor:

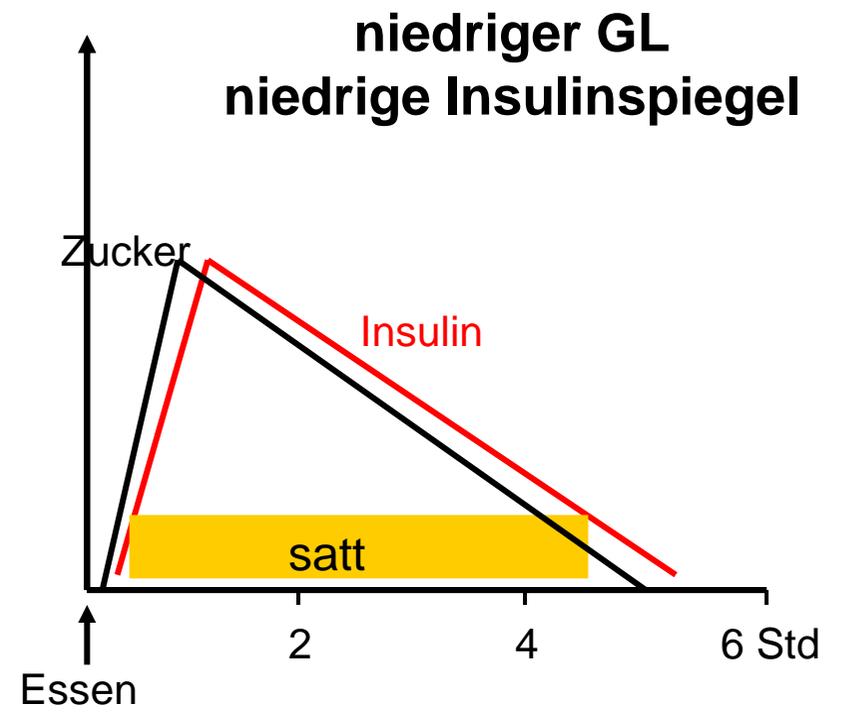
↑ Krebsrisiko

Glykämische Last bzw. -Index (GL, GI)

gibt an, ob ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel viel Anstieg von Blutzucker und Insulin auslöst.



Baguette, Brezeln, Nudeln, Reis, Mais, Fertigmüsli, Kuchen, Zucker, Schokolade, Bananen, Pommes, Ketchup, Cola, Softdrinks, Bier



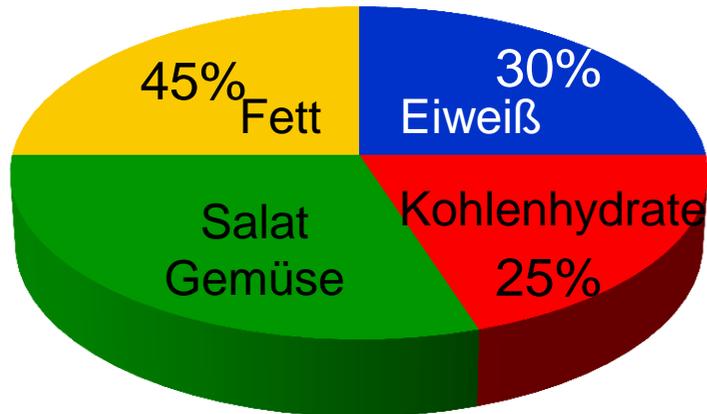
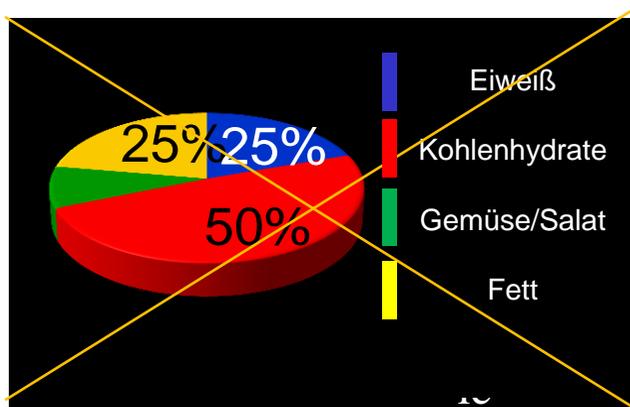
Gemüse, Bohnen, Linsen, Obst, Vollkornprodukte, Roggenbrot, (Pellkartoffeln), Vollmilch, Natur-Joghurt, (Bitterschokolade)

Vermeiden / Heilung Insulin Resistenz:

Vermeidung hoher BZ- und Insulinspitzen nach dem Essen:

1) Reduktion der KH ca. auf die Hälfte

2) Auswahl KH mit niedriger GL, GI



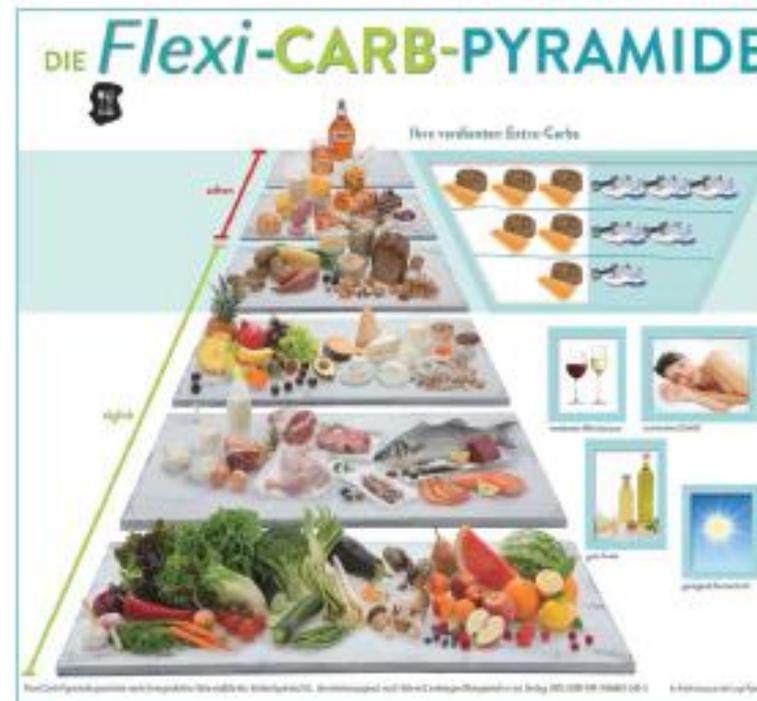
Optimale Ernährung:

LOGI nach Dr. N. Worm

oder LCHF

Low Carb

Flexi Carb



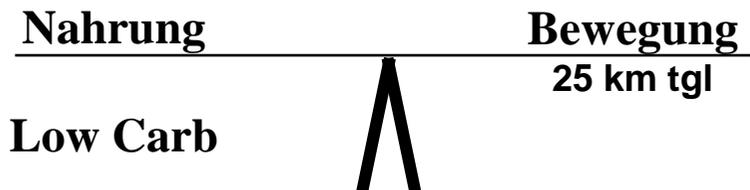
2017

Und wenn nicht - die Folgen...

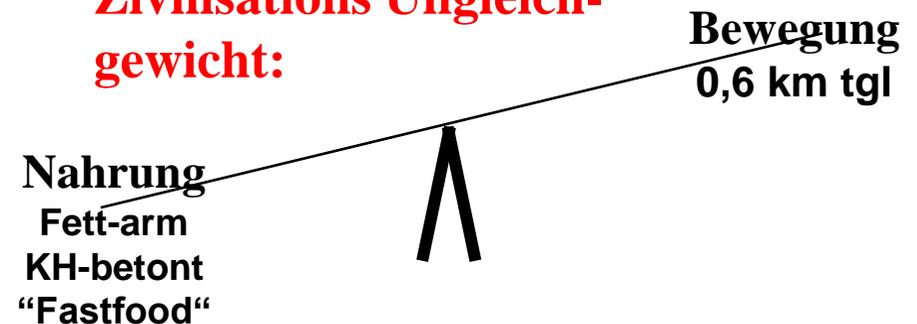
After a short stay in America, David returns to Italy



Energie Balance



Zivilisations Ungleichgewicht:



Diskussion

Wir hören jedoch widersprüchliche Empfehlungen

DGE seit > 30 Jahren:

Fett-arm (<30%) & Kohlenhydrat-betont (50-60%)

Als Ernährungsempfehlung **bindend** für

Krankenkassen (Kurse, Lernprogramme, Prävention)

Schulunterricht (z.B. Ernährungspyramide im Gesundheitsunterricht)

Gemeinschaftsverpflegung / Kantinen

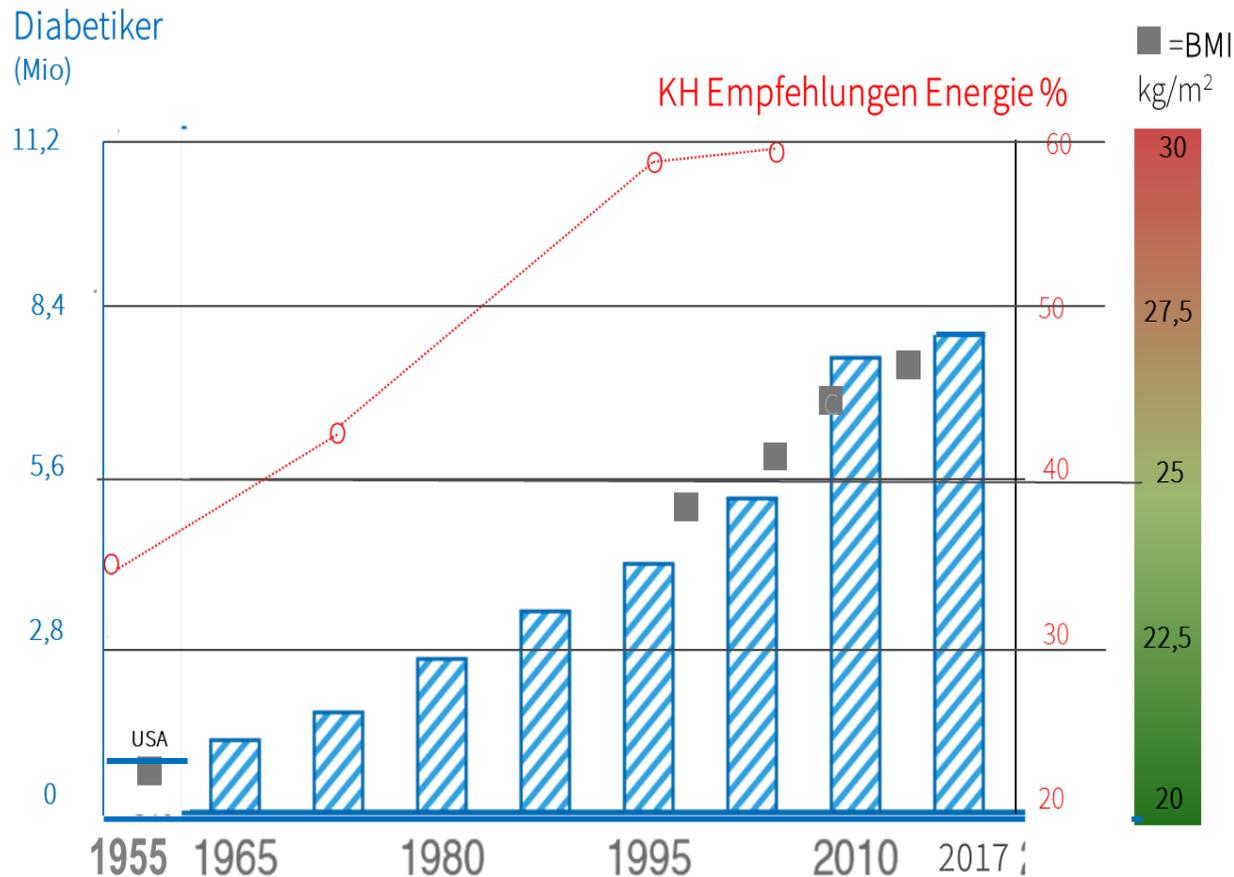
Gleichzeitig **epidemische Zunahme Übergewicht & Diabetes** in BRD

Die Historie der KH Diät-Empfehlungen bei Diabetes

	1930	1955	1970	1990	2004
In % der täglichen 2000 kcal	14	33	45	58	59

„Prävention“ in Deutschland seit 1965

Kohlenhydrat-Ernährungsempfehlung (rot),
Gewicht (BMI■) und Diabetes (blau)



Wer möchte Diabetes Prävention ?

Die unwissende Bevölkerung möchte gesund alt werden

NGO Lions Deutschland

Es gibt Reviererhaltungsängste:

Zucker-, Lebensmittel- und Getränkeindustrie

Pharma- und Medizintechnikindustrie

Im Gesundheitssystem z.B. Ärzte etc.

Empfohlene Kost und ihre Kosten

seit 1990 lt. DGE unverändert **KH-betonte**, fettarme Kost (KH 50 – 60%, Fett < 30%)

- vierfache Kosten von Diabetes Medikamenten, nun 2 Milliarden jährlich
- **Tendenz weiter steigend**

seit **2006** wiss. Publikationen zum **Einsparungspotential** durch **Low-Carb** Kost:

- für Diabetes: 50-80%
- für Bluthochdruck ca. 40%

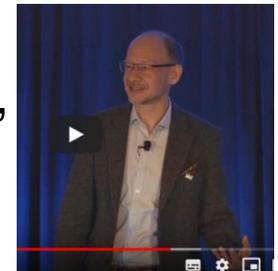
Nielsen
Heilmeyer
Westmann
Esposito
Heilmeyer
von Bibra

Nutr & Metab 2006
Intern. Praxis 2006
Nutr & Metab 2008
Ann Intern Med 2009
Ernährung&Medizin 2010
IJC Endocrine&Metabolics 2014

2016 **NHS Innovator of the Year** award an Dr. David Unwin

für die **Kostenhalbierung** der Diabetesmedikamente in seiner Praxis,
durch die Vermittlung von **Low-Carb Ernährung**.

www.youtube.com/watch?v=KxbWw5jwzHs



So gehen andere Länder damit um:

England seit 2015 www.diabetes.co.uk mit Aufklärung zu „**Low Carb**“ Ernährung

Daily Mail 31. Mai 2016: “120 000 Typ-2-Diabetiker:

> 80% relevanten Gewichtsverlust, >70% Verbesserung ihres Langzeitzuckers und 15% brauchten keine Medikamente mehr.”

Niederlande: 2015 Leitlinie Ernährung bei Insulinresistenz

Kohlenhydrat Restriktion

Proteinmenge

Bewegung/Sport

USA ADA & EU EASD 2018 :

Diabetes Typ 2 Therapie Empfehlung: Low-Carb, Ketogen

Was offiziell zur Therapie taugt, taugt auch zur Prävention!

Neue Botschaften zu gesundem Essen

Zucker **Sättigungsbeilagen** wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis
sind Kohlenhydrate = vernetzte Zucker

Vollkornprodukte sind auch vernetzte Zucker.

Blutfettwerte Sie kommen nicht nur vom Fett im Essen!
Fette werden **aus überschüssigen Zuckern**
in der Leber **neu gebildet** und übers Blut im Körper verteilt.

Kochen **aus frischen Lebensmitteln selbst** Mahlzeiten bereiten

Bewegung Bei Übergewicht und Insulinresistenz:
in Kombination mit reduziertem Konsum von Zuckern

Internetbasiertes Lions Pilotprojekt 2018

6 Monate mit Aufklärung und Anleitung zu Flexi-Carb Ernährung

mehr Energie

„Ich war doch sehr erstaunt, wie sich bereits nach 4 Wochen Ernährungsumstellung alle maßgeblichen Blutwerte so günstig entwickelt hatten, dass ich gleich schon die Tablettendosis wegen Bluthochdruck verringern durfte. Ganz besonders begeistert mich die neue Freude an Bewegung.“

weniger Medikamente

„Der Erfolg ist sensationell. Ich habe in diesen 2 Monaten 8kg Gewicht verloren. Mein Langzeitzucker ist von über 10% auf 6,5% heruntergegangen und ich spritze anstelle von 24 Einheiten Insulin derzeit nur noch 3 Einheiten und will mit meinem Arzt besprechen, ob ich das ganz weglassen kann.“

Gewichtsreduktion

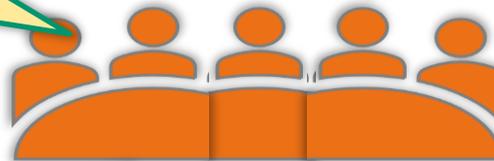
„Mit dem Lions Ernährungs Projekt habe ich 7 kg Gewicht verloren und fühle mich sehr wohl dabei.“

Satt und weniger Gewicht

„Mein Mann und ich haben beide Gewicht verloren, ohne dabei gelitten (gehungert) zu haben.“

Spaß am Essen

„Nach drei Monaten Kohlenhydratreduktion fühlen wir uns wohl, haben Spaß am Leben und am Kochen und am Essen!“



Verbesserungen Im Mittel:

Gewicht	4 kg
Blutdruck	7 mmHg
Langzeitzucker	auf 5,6%
Triglyzeride	34 mg/dl
Bewegung	1Std

Medikamenten Reduktion

Blutdruck	73%
Diabetes	100%



Im Juni 2019 mit Unterstützung der AG Diabetes
Website MindCarb www.mindcarb.de



zur Aufklärung als **informative Website** mit
Anleitung zu präventiver Flexi-Carb Ernährung
möglichst in Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen

Effektive Ernährungs Information (Low-Carb) **ist Diabetes Prävention**,
? bekannt bei Bevölkerung,
? vertreten im Gesundheitssystem.

Unsere Verantwortung sehe ich direkt für die Bevölkerung



Programm Diabetes Prävention

Erkennen des Risikos

Aufklären

Vorbeugen mit Ernährung und Bewegung



Gesund Leben mit Genuss



Lions helfen Diabetes vermeiden

Lions Deutschland Distrikt 111 BS
Prof. Dr. med. Helene von Bibra

➤ Risiko (er-)kennen

Fast 8 Mill. 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 und bieten effektive **Prävention** an für alle, die Diabetes vorbeugen bzw. Komplikationen vermeiden wollen.

➤ **Mit dem Selbsttest**

das Risiko für Diabetes und Insulinresistenz erkennen

(nach **FINDRISK**)

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 !



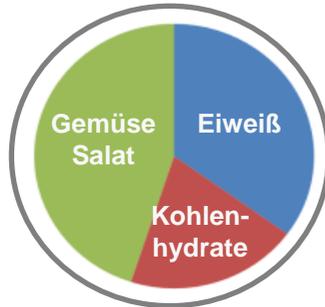
Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen** wird im Körper **zu Zucker umgebaut.**

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, 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 gegensteuern

Häufiger Bewegung in den Alltag einbauen

z.B. häufig von der PC-Arbeit aufstehen, beim Telefonieren herumgehen, zur Arbeit radeln, zum Einkaufen gehen, Treppen steigen, Hometrainer und Hanteln beim Fernsehen nutzen.



Lieblingssport/Walking/ Joggen

entsprechend Alter und Gesundheit mit kleinen Schritten steigern (Trainer/Arzt fragen)

Ausdauertraining

ca. 2 bis max. 5 mal pro Woche 30-45 Min. lang,

Krafttraining

2 mal pro Woche mit 5-10 Übungen je 10 Set beginnen.

Tipp:

gute Ausrüstung/Schuhe, mit Freunden verabreden, Fitness-center in der Nähe nutzen.

Medizinisch fundierte Informationen

Magazin LION

Okt. & Nov. 2017,
März & Nov. 2018,
März 2019

www.lions.de/web/111bs/diabetes



www.mindcarb.de MindCarb



Rezepte

www.lions.de/web/111bs/gesunde-ernaehrung#page-3

Alles über Lions und Diabetes:

Homepage Lions

Distrikt BS

www.lions.de/web/111bs

KDIA (Diabetes) Distrikt BS

Prof. Dr. med. Helene von Bibra

E-Mail: Helene.von-Bibra@lions-bayern-sued.de

Spendenkonto: Lions Hilfswerk Bayern-Süd e.V. (LHBS e.V.)

Merkur Bank KGaA IBAN DE19 50197013

0800 1000 0358 74

Betreff: Diabetes

Diskussion

Erkennen des Risikos

www.mindcarb.de

Gefährdung für Diabetes bzw. Insulinresistenz (nach FIND RISK)

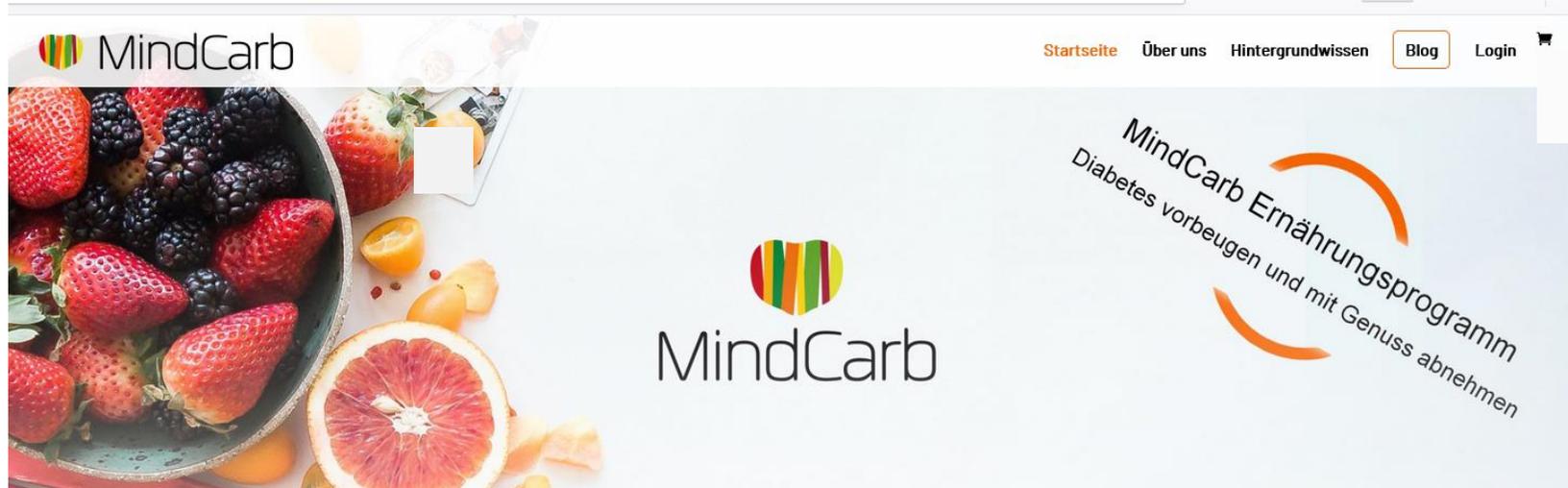


SELBSTTEST

- 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 zur Berechnung des BMI
- 9) Taillenumfang in cm

Aufklären

www.mindcarb.de



Viel kostenfreie Informationen
zur Vermeidung von Insulinresistenz und Diabetes

Online Ernährungs Kurs (Flexi-Carb)
in 8 Wochen, Expertenbetreuung,
Bewegungsvideos, individualisierte Rezepte

DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE



Ihre verdienten Extra-Carbs

selten



täglich



Säfte, S

Lightge
Früchte

Wellnes
Früchte

Gemüse

Schwar
grüner

Wasser,
Früchte



Informationen bei Lions:

- Lions Homepage / KDIA
- Magazin Lion,
- www.mindcarb.de

Effektiv: nur im Netzwerk, regional, persönlich
Diabetes Ansprechpartner in Clubs (Ärzte, Apotheker, Betroffene)

Zur Verbreitung der Strategie:

- **Erkennen** (Risiko Test)
- **Aufklären** (Wissen, was gut tut, Gefährdung)
- **Gegensteuern durch Ernährung & Bewegung**

Bei: betagt (LIONS LIFE – LIONS SEN)
Lebensmitte
jung (Klasse 2000, LionsQuest)



Diabetes Prävention - Was kann der Club tun

- „Ansprechpartner“ im Club
- Integrierbarkeit von Aufklärung (Flyer) in laufende Projekte umsetzen
- Vorträge bzw. Infomaterial für Aufklärung (Homepage, KDIA)
- Regionale und berufliche Vernetzungen nutzen
- Activity, z.B. Spaßturnier, festlegen mit Termin / Ziel
- Öffentlich- & pressewirksame Umsetzung der Activity

Club Aktionen

- **Informationsveranstaltungen zur Krankheit** (gemeinsam mit Ärzten, Ernährungsberatern)
- **auch Digital /Hybrid**
- **Stand am Stadtfest, Bazar, Welt Diabetes Tag**
Messung von Blutzucker, Langzeitzucker
mit Infomaterial, Beratung



- **Low-Carb Kochkurse für Ungeübte**
 - **Einkaufsbegleitung**
 - **Kochwettbewerb für Schüler**



Wasserprojekt für Schulen

Statt Cola-Automaten! - Keine Zuckerbelastung!

Activities for Fun, zur Information, Ideen stiftend

Spaßturniere für Bewegung & Aufklärung

- Lauf
 - Tanzen
 - Wandern, Ralley
 - Fuss-, Feder-, Volley-Ball
 - Golfturnier
- Audi gegen ???
- Schule A gegen Schule B
- Pfarrei C gegen Pfarrei D
- Senioren- gegen Kinder-(betreuung)



Wie geht effektive Prävention vor ?

Für Gesunde:

**Vermeidung Insulinresistenz durch gesundes Essen
in Kombination mit mehr sportlicher Aktivität**

Für Gefährdete (Übergewicht, Prädiabetes, familiäre Belastung, Schwangerschaftsdiabetes)

**Normalisierung der Insulinspiegel / Insulinresistenz,
eindringlich glaubhaft nahe gebracht durch
Selbstmessungen des Blutzuckers vor und nach dem Essen**

Gegensteuern

Zukünftige Projekte (mit Geldbedarf)

Praktische Hilfsmittel zur Prävention für Diabetes Gefährdete:

- Schrittzähler
- Blutzucker Selbstmessung vor und nach dem Essen
- Ernährungstagebuch
- Flexi-Carb Rezepte

App Entwicklung als praktische Prävention besonders für Junge

- Schrittzähler
- Kalorienverbrauch
- Ernährungsprotokoll
- Einkaufsliste zu Low-Carb Rezept

online Kongress in München, 20.3.2021

LIONS helfen Diabetes vermeiden

Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung zur Vermeidung **Nicht-übertragbarer Erkrankungen**



Diabetes-Prävention aktuelle Forschungsergebnisse

Online-Kongress für Ärzt*innen und interessierte Lions

Referent*innen:

**Prof. P. Schwarz, PD. Dr. Füchtenbusch,
Prof. C. Beckers, Prof. A. Schwiertz,
Prof. Dr. H. von Bibra**

20. März 2021, 9-13 Uhr

Von der Bayerischen Landesärztekammer
mit 5 Fortbildungspunkten anerkannt.

keine Kongressgebühr

Fragen beantwortet: Prof. Dr. med. Helene von Bibra
helene.von-bibra@lions-bayern-sued.de

Anmeldung erbeten bis 19.3.2021 unter:
https://zoom.us/webinar/register/WN_Yk_nOpVWRReWDky6rSioNPO
Den Zugang zur Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldung.

Lions helfen Diabetes vermeiden
www.lions.de/web/111bs/diabetes



Programm

- 9:00 Distrikt-Governor G. Kreuwel: Begrüßung
- 9:15-9:55 Prof. Dr. P. Schwarz
Diabetes-Prävention in Deutschland – Fact or Fiction?
- 9:55-10:35 PD Dr. Füchtenbusch
Neu diskutiert: die Kohlenhydrat-Fett-Debatte
Moderne Diabetestherapie und ihr Beitrag zur Prävention
- 10:35-11:15 Prof. Dr. J. Beckers
Epigenetische Vererbung metabolischer Erkrankungen
- 11:15-11:30 Kaffeepause
- 11:30-12:10 Prof. Dr. A. Schwiertz
Mikrobiom - der unterschätzte Player im Stoffwechsel
- 12:10-12:50 Prof. Dr. H. von Bibra
Insulinresistenz als Präventions-Potential
- 12:50-13:00 Schlusswort und Verabschiedung

Veranstalterin und ärztliche Leitung
Prof. Dr. med. Helene von Bibra
Kabinettsbeauftragte für Diabetes-Prävention
im Lions-Distrikt Bayern-Süd

Spendenkonto
Lions Hilfswerk Bayern-Süd e.V. (LHBS e.V.)
Mercur Bank KGaA, IBAN DE19 7013 0800 1000 0358 74



Lions übernehmen Verantwortung



GESUND BLEIBEN
UND
DIABETES
VORBEUGEN



Nur **zusammen**
wird scheinbar



Unmögliches möglich
und zu einem Ganzen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Diskussion

Optionen in der Politik

Aufklärungskampagne gesundes Essen für Bevölkerung (durch Politik und Krankenkassen) und mehr Sport

Aktualisierter Gesundheitsunterricht in Schulen + mehr Sport + Kochunterricht

Beeinflussung der DGE zu veränderten Empfehlungen entsprechend der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse
und damit **Veränderung der Präventionsrichtlinien** und der **Vorgaben für Schulen und Gemeinschaftsverpflegung**

Im Gesundheitssystem **Vergütung für gesund / gesünder machen**

Mögliche weitere Optionen

Steuerungsmaßnahmen im Bereich Zucker-, Lebensmittel- Getränkeindustrie

Regulation Zuckersstoffwechsel nach unten

zum Schutz des Gehirns vor Energiemangel

(rel.) Hyperinsulinämie bei niedrig/normalem Blutzucker

(Heiß-)Hunger

Unterzucker: Schwitzen

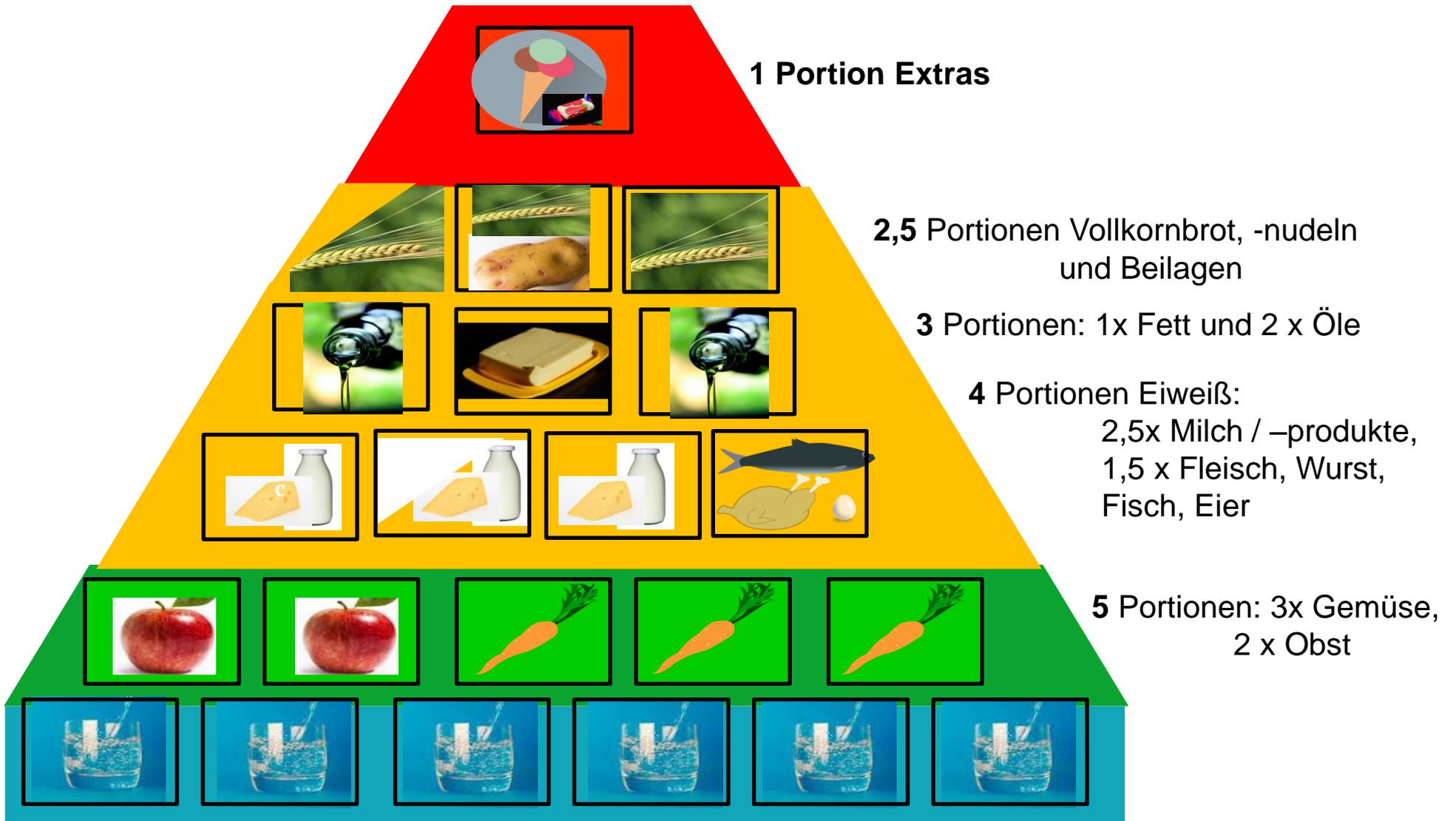
Schwindel / Ohnmacht / Koma

Schutzmechanismus für das Gehirn:

Leber produziert Glukose

Aufklären

Klasse 2018



Lions Quest

Ess-Sucht / Übergewicht, die häufigste Sucht

- Erkennen, Umgang und Lösungsansätze

Wie sage ich nein zu Snickers, Eis,



Popcorn, Power-Drinks

Mobbing von Dicken

Stärke/Konzentrationsfähigkeit durch gesunde Ernährung

Bewusstsein schaffen:

gemeinsames Frühstück, Einkaufen, Kochen
Aktion gemeinsamer Schulweg, Fußball



Aktivitäten Diabetes: „Goal, Plan, Act!“

1. Arbeitsgruppe gründen und Integrierbarkeit in laufende Projekte prüfen. Aufklärung geht überall und kostet fast kein Geld.
2. Art der Aktivität festlegen
3. Termin festlegen
4. Ziel festlegen
5. Planung der Activity
6. Umsetzen der Activity



Nur zusammen wird **scheinbar Unmögliches** möglich und zu einem Ganzen



Über uns

Diabetes ist Hauptthema von Lions Clubs International !

Wir Lions haben mit unseren großen Hilfsprogrammen - Augenlicht retten, Wasser, Umwelt, Hunger etc. – unsere Stärke und Überzeugungskraft bewiesen.

Diabetes ist eine Erkrankung mit schweren Langzeitfolgen und in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für Erblindung. Diabetes hat in Deutschland die höchste Zuwachsrate europaweit.

Deshalb ist jetzt unser Engagement so wichtig!

Distrikt BS

Kabinettsbeauftragte „Diabetes“ (KDIA)

Prof. Dr. med. Helene von Bibra

E-Mail: Helene.von-Bibra@lions-bayern-sued.de

Spendenkonto: Lions Hilfswerk Bayern-Süd e.V.
(LHBS e.V.)

Merkur Bank KGaA IBAN DE19 50197013 0800 1000
0358 74

Betreff: Diabetes



Lions Deutschland

Diabetes

Vorbeugen, Erkennen, Gegensteuern
durch Ernährung und Bewegung

Activity für die Lions Clubs



Lions Deutschland Distrikt 111 BS

Wichtige Aufgabe für Lions

Ca. 10% der Einwohner in Deutschland haben Diabetes! Tendenz steigend! Davon haben **mehr als 90% den vermeidbaren Diabetes Typ 2.**

Deshalb hat Lions Deutschland **Engagement für Diabetes Vorbeugung als einen neuen Schwerpunkt** ausgegeben.

Was können Lions und Leos tun?

Aufklären und unterstützen für:

- **Risiko erkennen**
- **Lebensstil verändern**
- **Diabetes vermeiden**

Mit dem Risikotest

<http://drs.dife.de/>

kann jeder selbst das eigene Risiko **für eine Diabeteserkrankung** ermitteln und mit seinem Hausarzt das weitere Vorgehen besprechen, vor allem, wenn der Test einen bisher nicht bekannten Diabetes aufdeckt.



Prävention durch Ernährung

- Schulungen für bewussten Kohlenhydrat Konsum, mehr Gemüse und gesunde Fette (Flexi-CARB)
- Schulung zur Vermeidung von Insulin-resistenz als Auslöser von Diabetes Typ 2
- Mediterrane Low-Carb Kochkurse für Einsteiger
- Lebensmittel-Erkennungstraining
- Gewichtskontrolle

www.mindcarb.de



Prävention durch Bewegung

- Lauf- bzw. Walking Treff
- Tanz Treff
- Golf Treff
- (Feder-)Ball Spaßturnier
- Gymnastik Gruppe



Mit Klasse 2000 & Lions Quest Diabetes nachhaltig vermeiden

- Förderung/Aufklärung gesundes Ernährungsverhalten
- Gesunde Gemeinschafts-Verpflegung
- Genügend Bewegung im Schulalltag
- Unterstützung durch Träger und Landesregierungen



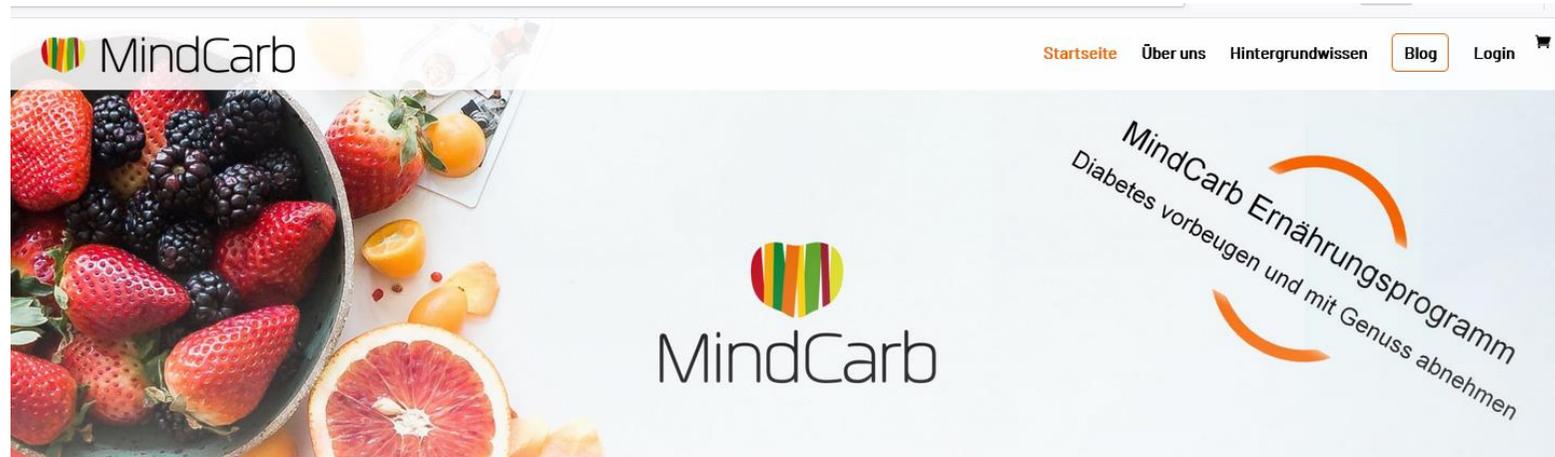
LIONS Welt Diabetes Tag am 14. November

Zentral und in der Fläche
Presse, Radio, Fernsehen



Von der AG Diabetes unterstützt : www.mindcarb.de

Website zur Diabetes Prävention:



Medizinisch fundierte Informationen zu

- Diabetes, Risiko, Komplikationen, Therapie
- Stoffwechselwege, Insulinresistenz, Vorbeugungspotential
- Präventive und individualisierte Ernährung

Handbuch des Lebenskompetenzprogramms im Alter plus

LiA für die Ernährungsempfehlungen für Senioren

praktische Ernährungsempfehlung/-Regeln

<https://www.lions.de/documents/22982426/0/Praktische+Ern%C3%A4hrungsempfehlungen+Low-+u+Flexi-Carb.pdf/da90a4c4-c644-0394-110c-d5827cf23300?t=1565258340900>

Flexi-Carb Pyramide

<https://www.lions.de/documents/10181/19022396/Flexi+CARB+Pyramide.pdf/cbc4fb1c-d347-4c67-b6db-3d6f7f9cf666vv>

20 Low-Carb Rezepte

<https://www.lions.de/documents/22982426/22982605/20+low+carb+Rezepte-Neu.pdf/06464b3e-6ee4-8e26-8b4a-2a33b75a8e29?t=1570444426530>

Check up – Empfehlungen zu Ernährung & Bewegung von Chefarzt Zeyfang

PDF

Flexi-Carb das Kochbuch

riva 2016

Informationsvermittlung (Ernährungskurs MindCarb) AG Diabetes

www.mindcarb.de

