

KDIA Distrikt BS



# **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%)

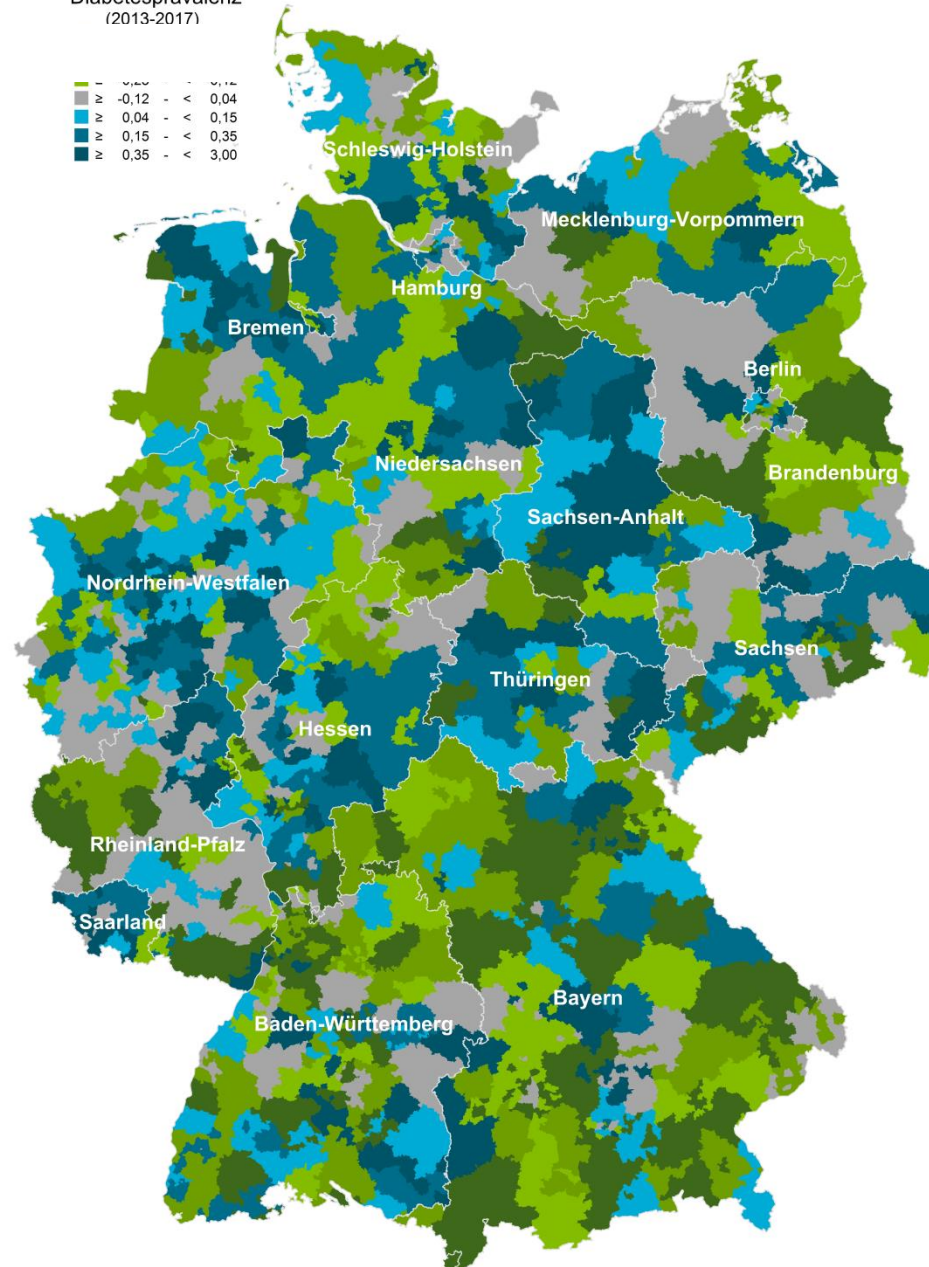
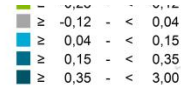
**Deutschland**                      **7,5 Mio.**                      **8-10%**

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)



# 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	<b>88 Milliarden €</b>
---------------------------------------	------------------------

# 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*

gesundheitspolitisches 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**

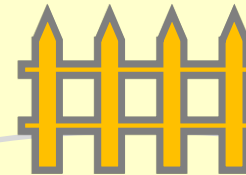


**in Deutschland: mehr als die Hälfte  
der Bevölkerung**

**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

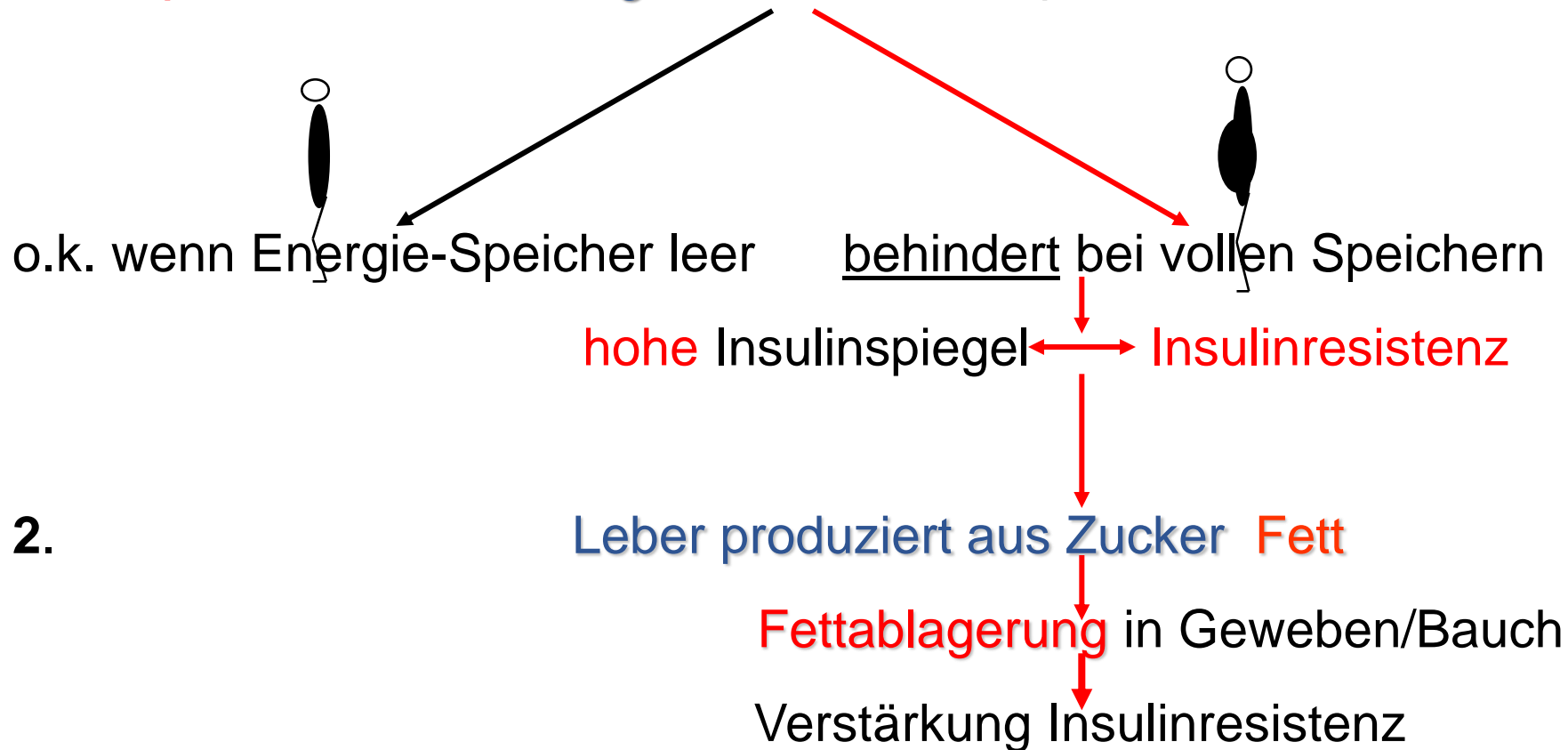
strenge Regulierungsgrenzen im Blut

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

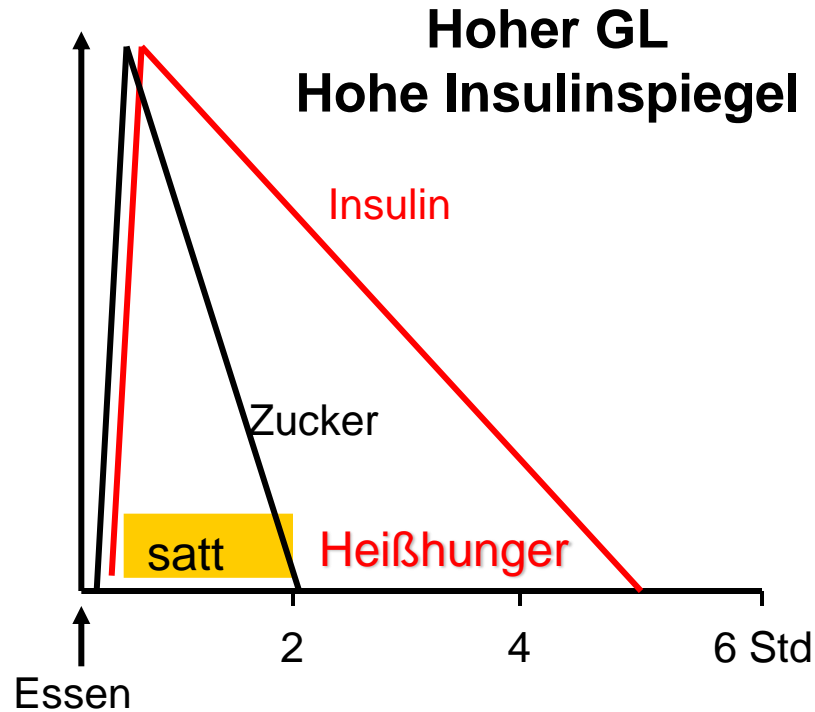
↑↑ Risiko für Diabetes

Insulin als Entzündungs- und Wachstumsfaktor:

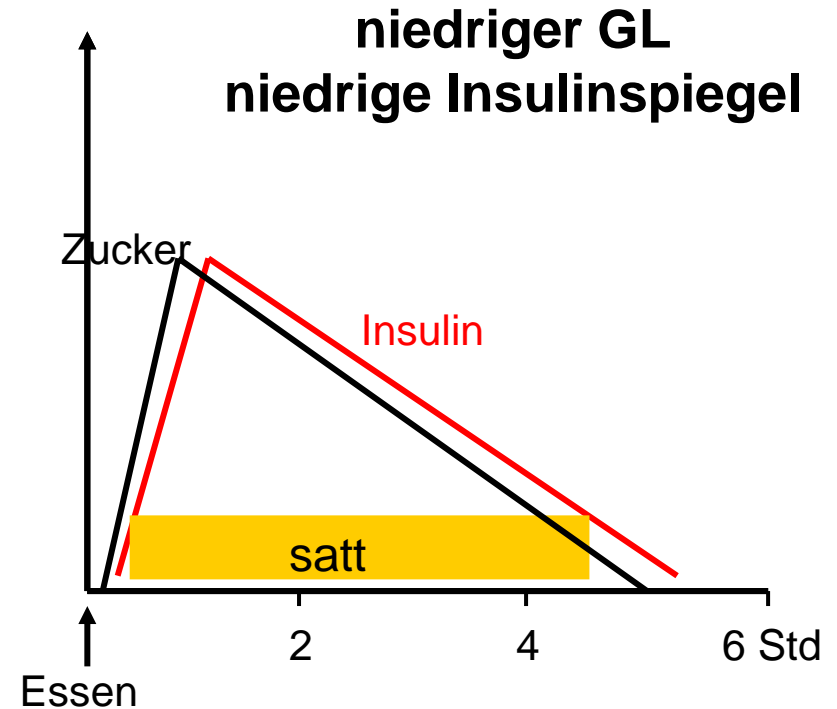
↑ Krebsrisiko

# 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



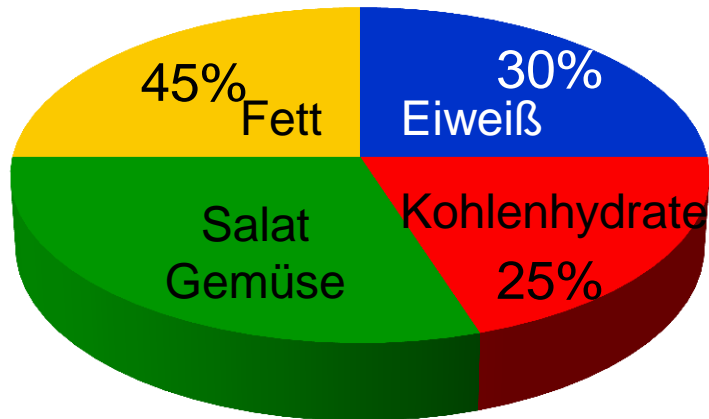
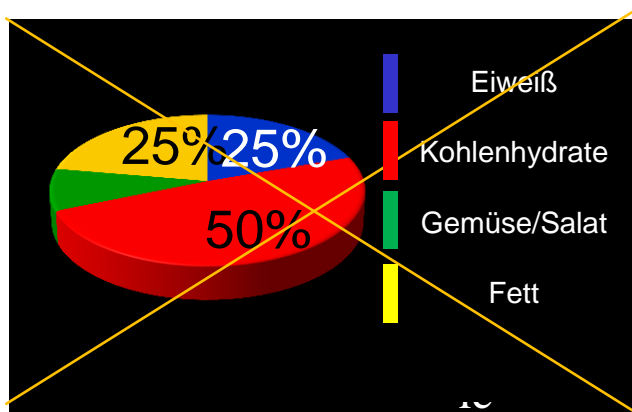
Gemüse, Bohnen, Linsen, Obst,  
Vollkornprodukte, Roggenbrot,  
(Pellkartoffeln), Vollmilch, Natur-  
Joghurt, (Bitterschokolade)

# 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



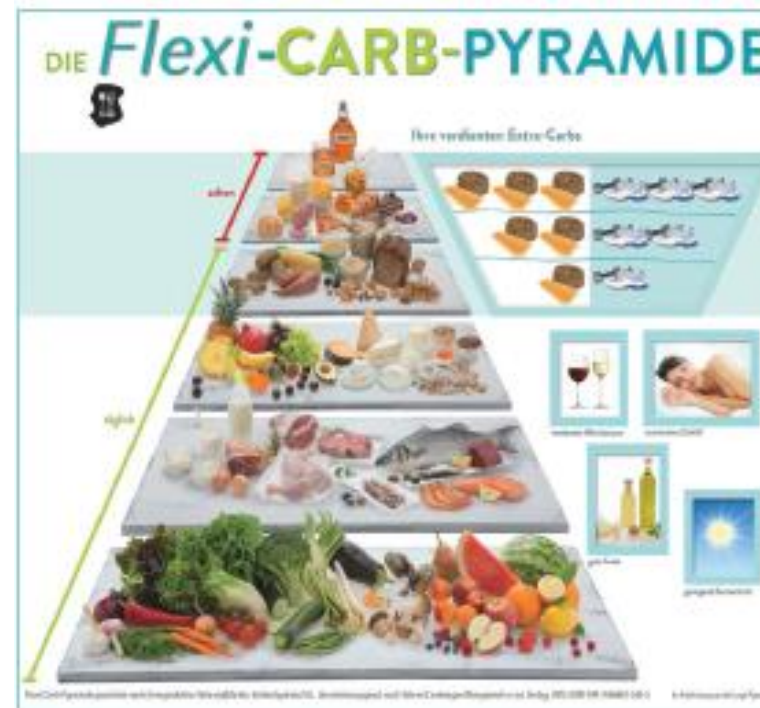
Optimale Ernährung:

LOGI nach Dr. N. Worm

oder LCHF

Low Carb

Flexi Carb



2017

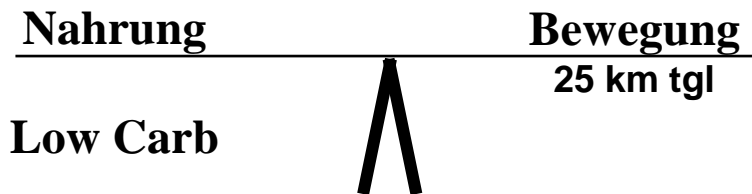
Flexi-Carb-Pyramide in Anlehnung an die Logi-Pyramide  
© nva Verlag

# Und wenn nicht - die Folgen...

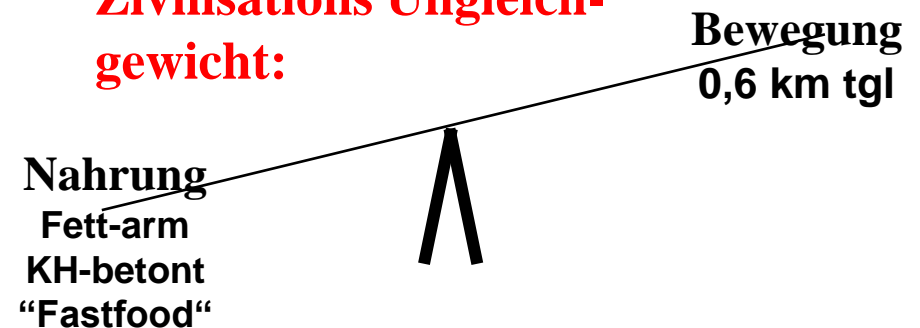
After a short stay in America, David returns to Italy



## 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**

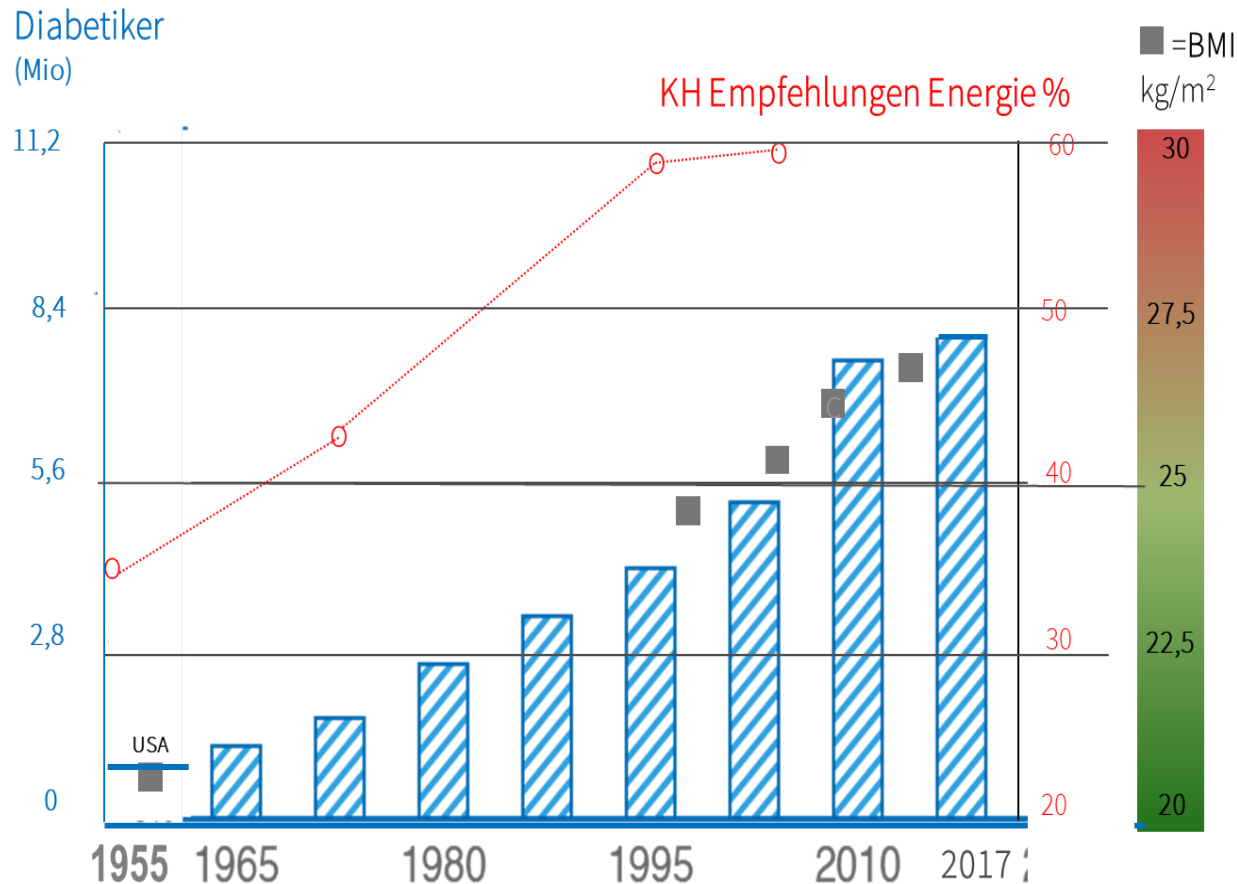
Gleichzeitig **epidemische Zunahme Übergewicht & Diabetes** in BRD

## 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:

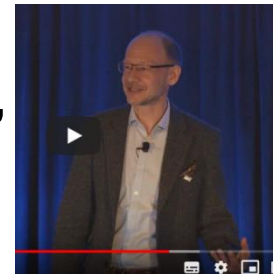
- für Diabetes: 50-80%
- für Bluthochdruck ca. 40%

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](http://www.youtube.com/watch?v=KxbWw5jwzHs)



# So gehen andere Länder damit um:

**England** seit 2015 [www.diabetes.co.uk](http://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](http://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**)

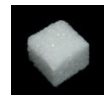
[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)

#### ➤ **Aufklären,**

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

zum Beispiel

**Zucker ist ungesund !**



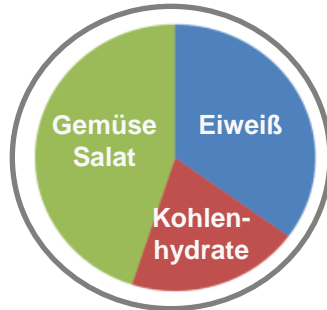
Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen** wird im Körper **zu Zucker umgebaut.**


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, 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](http://www.lions.de/web/111bs/diabetes)



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

### Rezepte

[www.lions.de/web/111bs/gesunde-ernaehrung#page-3](http://www.lions.de/web/111bs/gesunde-ernaehrung#page-3)

Alles über Lions und Diabetes:

### Homepage Lions

### Distrikt BS

[www.lions.de/web/111bs](http://www.lions.de/web/111bs)

### KDIA (Diabetes) Distrikt BS

**Prof. Dr. med. Helene von Bibra**

E-Mail: [Helene.von-Bibra@lions-bayern-sued.de](mailto: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](http://www.mindcarb.de)

## Gefährdung für Diabetes bzw. Insulinresistenz (nach FIND RISK)

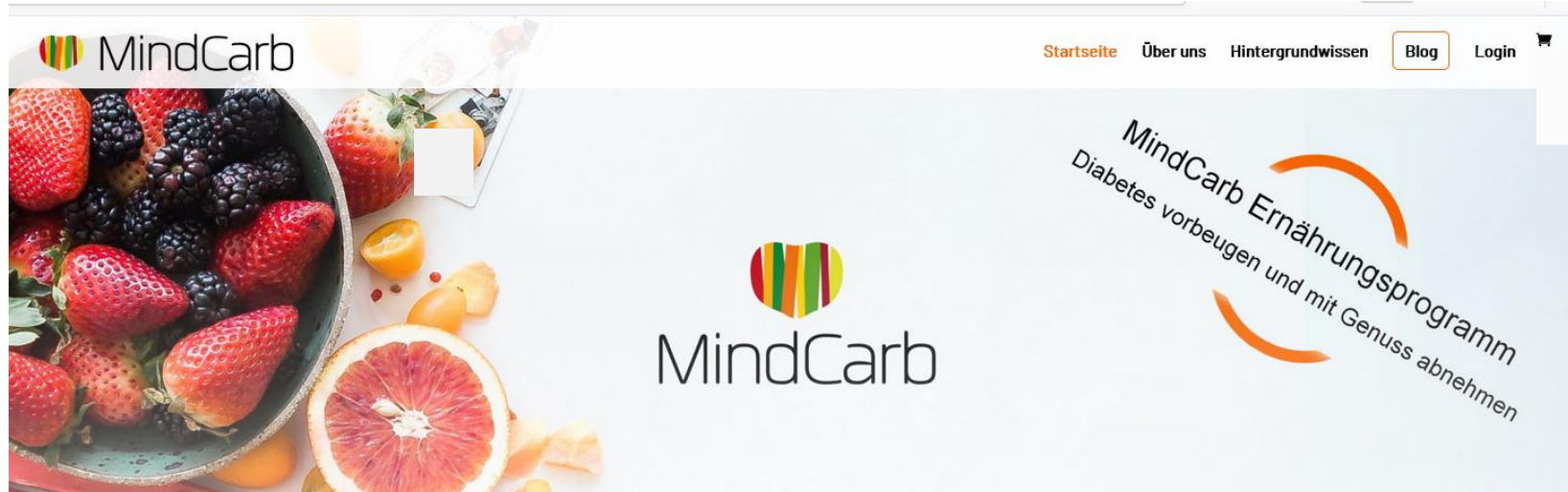


**SELBSTTEST**

- 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

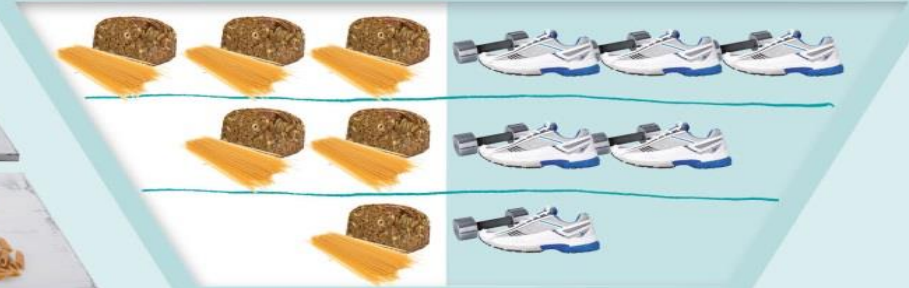
Online Ernährungs Kurs (Flexi-Carb)  
in 8 Wochen, Expertenbetreuung,  
Bewegungsvideos, individualisierte Rezepte

# DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE

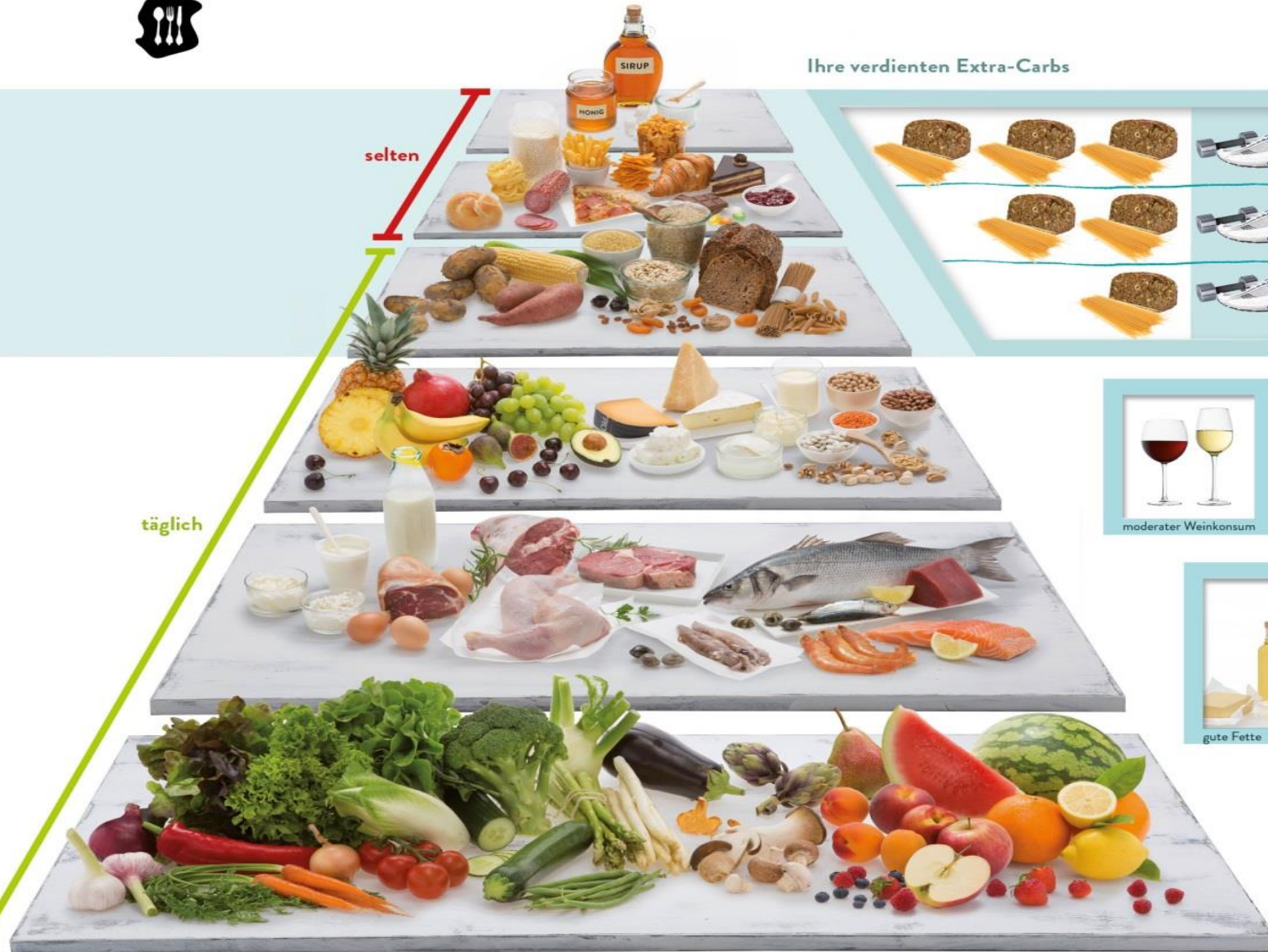


Ihre verdienten Extra-Carbs

selten



täglich



Säfte, S

Lightge  
Früchte

Wellnes  
Früchte

Gemüse

Schwar  
grüner

Wasser,  
Früchte





### **Informationen bei Lions:**

- Lions Homepage / KDIA
- Magazin Lion,
- [www.mindcarb.de](http://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](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](http://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

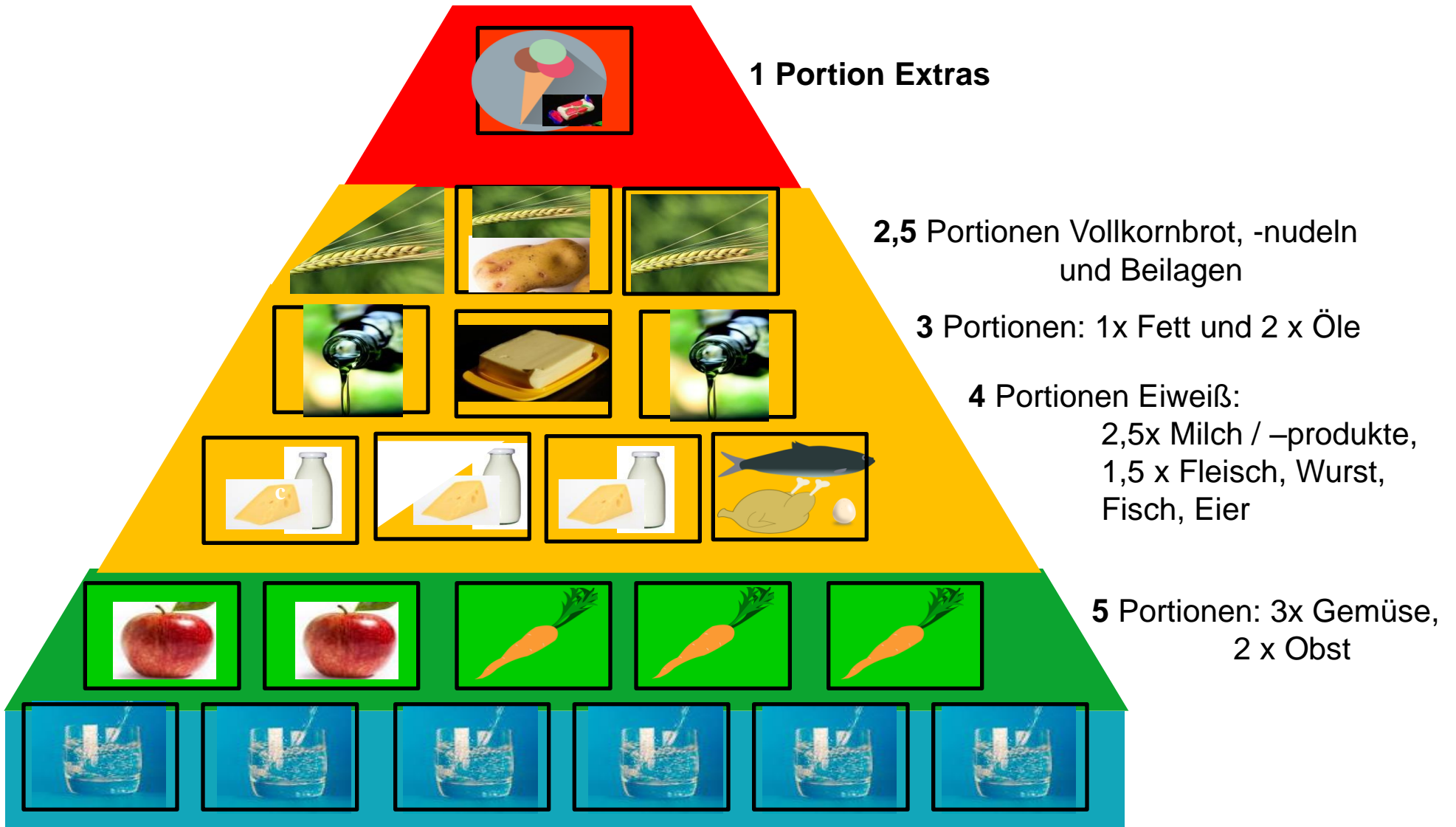
Schwindel / Ohnmacht / Koma

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](mailto: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 Insulinresistenz als Auslöser von Diabetes Typ 2
- Mediterrane Low-Carb Kochkurse für Einsteiger
- Lebensmittel-Erkennungstraining
- Gewichtskontrolle

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



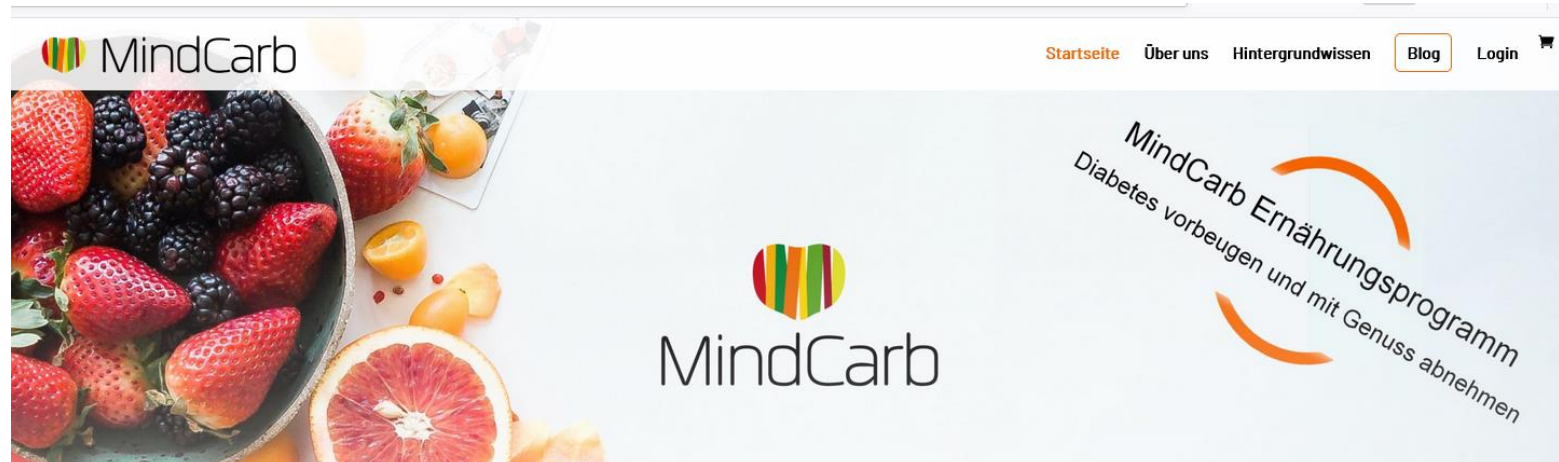
## LIONS Welt Diabetes Tag am 14. November

Zentral und in der Fläche  
Presse, Radio, Fernsehen



Von der AG Diabetes unterstützt : [www.mindcarb.de](http://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](http://www.mindcarb.de)

