

Risiko erkennen



Es ist wichtig, Diabetes möglichst früh zu erkennen und die Ursachen zu bekämpfen.

MÖGLICHE SYMPTOME

- Vermehrtes Durstgefühl
- Gewichtsverlust
- Vermehrtes Wasserlassen
- Harnwegsinfekte

INFORMIEREN SIE SICH BEI IHREM ARZT!

DIABETES-RISIKO-TEST

Mit Hilfe eines Tests kann Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, schnell festgestellt werden.

Der Test ist anonym, Sie können ihn downloaden unter <http://drs.dife.de> und dr.t.lions-test.de

Unsere Nahrung besteht hauptsächlich aus Kohlehydraten (Zucker), Lipiden (Fette) und Proteinen (Eiweiß). Hieraus nimmt der Körper seine Energie. Hierzu wird das Hormon Insulin benötigt, das den Blutzucker senkt. Wird das körpereigene Insulin nicht ausreichend produziert, entsteht Typ-2-Diabetes (Insulinresistenz). Typ-2-Diabetiker können ihre Erkrankung mit Ernährung und Bewegung beeinflussen oder sogar heilen. Typ-1-Diabetiker müssen ihr Leben lang Insulin spritzen, weil kein Insulin produziert wird.

Infos und Kontakt



Der Flyer kann in folgenden Sprachen bestellt werden



Deutsch Englisch Türkisch Arabisch Polnisch Russisch

bei Lions Deutschland, Geschäftsstelle:
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden, E-Mail: sekretariat@lions-clubs.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG): www.ddg.info
AG Diabetes und Migranten der DDG:
<http://migration.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns.html>
Deutsche Diabetes Hilfe: <https://www.diabetesde.org/>
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga.de
www.lions.de/diabetes-praevention
www.mindcarb.de

Kooperationspartner:



LC Bremer Schweiz
LC Butzbach
LC Rüsselsheim Cosmopolitan



AG Diabetes Lions Deutschland

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)

Impressum:

Gabriele Meier-Darimont,
Bbeauftragte für Integration und Migration Lions Deutschland
Lions Club Wiesbaden-An den Quellen

LIONS HELFEN.



„We Serve“ („Wir dienen“) ist unser Motto. Mit 1,4 Millionen Mitgliedern weltweit ist Lions Clubs International (LCI) eine der größten Nichtregierungsorganisationen. Lions initiieren Projekte und unterstützen Projekte von Partnerorganisationen. Übergeordnetes Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Die Stiftung von Lions Clubs International (LCIF) gewährt jährlich Zuschüsse in Millionenhöhe, um weltweit humanitäre Hilfe zu gewährleisten. Neben sozialen Zielen fördern Lions auch kulturelle Projekte und setzen sich für Völkerverständigung, Toleranz, Humanität und Bildung ein.

weserve.org



Lions Deutschland

Diabetes – erkennen und vorbeugen

Grafik und Layout: www.keisenwerk.de, Fotos: © Antonina Vlasova / 123RF.com, © mairidaw / 123RF.com, pixabay.com/Pezibear, Lions Deutschland



Formen und Folgen



In Deutschland sind ca. 10 Prozent der Menschen von Diabetes betroffen, bei Migranten wird der Anteil noch höher geschätzt. Die Tendenz ist steigend.

DIE HÄUFIGSTEN TYPEN VON DIABETES SIND:

TYP-1-DIABETES:

genetisch, familiär bedingte oder durch eine Virusinfektion ausgelöste Autoimmunerkrankung.

TYP-2 DIABETES:

über 90% der Diabetiker, vor allem durch Übergewicht, falsche Ernährung und fehlende Bewegung verursacht. Im Alter tritt Diabetes häufiger auf. Auch immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind von Typ-2-Diabetes betroffen.



Die Krankheit kommt schleichend, viele Betroffene wissen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind.

MÖGLICHE FOLGEN:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Frühzeitige Erblindung
- Nierenversagen
- Gefäßerkrankungen, Amputationen
- Erkrankung der Nervengefäße

Und erhöhte Kosten für das Gesundheitssystem und Gemeinwesen!

Aktiv werden



ÜBERGEWICHT ABBAUEN

Diabetes vorbeugen ist nicht schwer: Gesunde, ausgewogene Ernährung und Bewegung helfen, das Gewicht zu reduzieren und das Diabetes-Risiko zu senken.

GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Das heißt z. B.:

- 1 // Regelmäßig mehr Gemüse, Salat und Obst,
- 2 // weniger Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot aus Weizenmehl,
- 3 // mehr gesundes Olivenöl oder Rapsöl.
- 4 // Eiweiß macht satt.
- 5 // Als Ausnahme eine kleine Menge Süßigkeiten richtig genießen.

Das Bild zeigt die guten Mengenverhältnisse dieser Nahrungsmittel zueinander.

Wer viel Sport treibt, kann mehr Brot und Nudeln essen (Flexi-CARB Prinzip).



Quelle: nach Worm/Lemberger/Mangiameli in Anlehnung an die Logi-Pyramide

Aktiv bleiben



REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Sie hilft, das Körpergewicht zu reduzieren, den Blutzuckerspiegel besser zu regulieren und das Immunsystem zu stärken. Mindestens eine halbe Stunde Bewegung am Tag, Treppen steigen statt den Fahrstuhl zu nehmen, zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren statt das Auto zu benutzen, Freizeitsport. Optimal sind 30-60 Minuten körperliche Betätigung am Tag. Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist regelmäßige Bewegung ebenfalls sehr wichtig, denn Muskeln und Knochen werden so gestärkt, dies wirkt sich auch positiv auf die geistige Aktivität aus.



RAUCHEN EINSTELLEN

Menschen mit Typ-2-Diabetes, die rauchen, erhöhen ihr Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein oder Durchblutungsstörungen von Augen und Nieren.

WENIG ALKOHOL

Beim Konsum von Alkohol besteht Unterzuckerungsgefahr. Alkohol enthält zudem viele Kalorien.