

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

Alles über Lions und Diabetes:

Homepage Lions Distrikt Bayern-Süd

www.lions.de/web/111bs

Kabinettsbeauftragung „Diabetes“

Distrikt Bayern-Süd

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 5019 7013 0800 1000 0358 74

Betreff: Diabetes



Gesund Leben mit Genuss



Lions helfen Diabetes vermeiden

Lions Deutschland Distrikt 111 Bayern-Süd

➤ 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 !

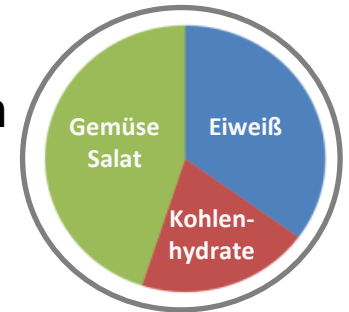


Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen** wird im Körper **zu Zucker** umgebaut.
Aber: **Gemüse / Salat** enthalten viel **Gesundes, z.B. Ballaststoffe, Vitamine.**

➤ 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