



**so?-----oder-----so?**

**weder noch – sondern SO:**

## **"Low-Carb" - mit der richtigen Kost Diabetes vorbeugen**

**Was sind die Gründe für diese Aktion?**

**Was sind die gesundheitlichen Erfolge?**

Distriktkoordinator Global Service Team (KGST) Herbert Kütter traf sich mit Prof. Dr. Helene von Bibra, Projektleiterin Diabetes und Mitglied im LC München-Pullach, sowie

Dirk M. Raeder, Distrikt Governor 2017/2018 im Lions-Distrikt 111BS (Bayern Süd) und fragte nach:

*Herbert Kütter:*

*Sie sehen in der Aktion "Low-Carb" Ernährung weit mehr als nur einen guten Zweck. Welche Ziele wollen Sie damit erreichen?*

Dirk M. Raeder:

Lions Club International (LCI) hat **im Rahmen des 100-Jahre-Jubiläums** seinen globalen Hilfeplan um das **wichtige Thema "Diabetes"** erweitert. Eine bislang nur wenig beachtete Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes einzudämmen, ist die "Low-Carb" Ernährung. Anstatt Geld zu sammeln und dieses Gesundheitsprojekt lediglich finanziell zu unterstützen, wollen wir vor allem das Bewusstsein schärfen, wie eine sinnvolle Ernährung die eigene Gesundheit erhalten und verbessern kann. Diese Einsicht ist ganz wichtig zur Vorbeugung von Alters-Diabetes. Denn trotz unseres ausgezeichneten Gesundheitssystems in Deutschland betrifft Diabetes nun **schon** ca. 10 Prozent der Bevölkerung. Weil wir eine der höchsten Neuerkrankungsraten in Europa haben, brauchen wir daher **jetzt** eine gezielte und vor allem **verbesserte Vorbeugungsstrategie**.

Der Königsweg hierzu heißt **Aufklärung über die richtige Ernährung mit "Low-Carb"**. Dies gilt ganz besonders für die Gefährdeten und die Übergewichtigen, die inzwischen die Mehrheit der Bevölkerung bilden.

*Herbert Kütter:*

*Ist das schon wieder eine Diät zum Abnehmen?*

*Es gibt doch schon so viele und dann kommt der Jo-Jo Effekt .*

Helene von Bibra:

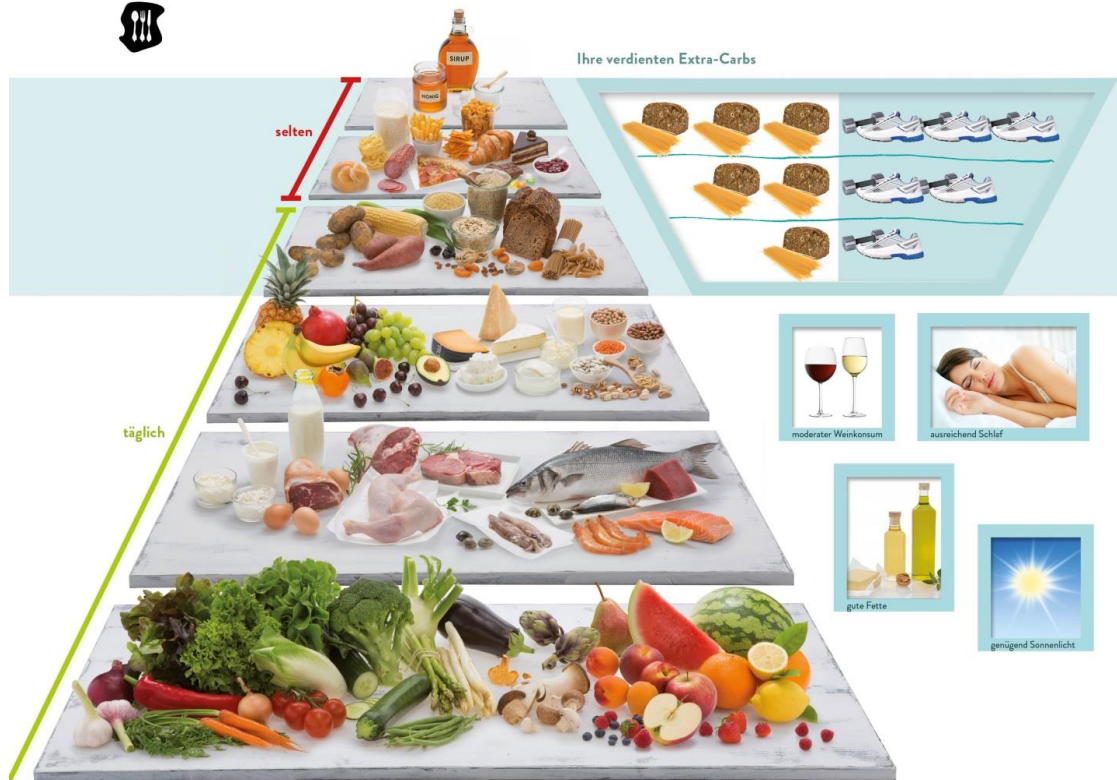
Nein! In diesem Fall ist das Besondere, dass das vorbeugende Prinzip der "Low-Carb" Ernährung auch ohne Gewichtsreduktion funktioniert. **Man darf sich satt essen.**

Es geht darum, hohe Blutzucker- und Insulinspitzen nach dem Essen zu vermeiden. Entscheidend dafür ist, deutlich weniger, also nur noch halb so viel stärkehaltige Beilagen und Zucker zu essen und unter den Brot-, Nudel-, Reis- und Kartoffelsorten diejenigen mit einem niedrigen "glykämischen Index" zu wählen, also diejenigen, die wenig Anstieg von Insulin auslösen. Eine große Portion Salat und Gemüse auf dem Teller gilt wohl als der heißeste Tipp. Entgegen den langjährigen Empfehlungen, bei Diabetes fettarm zu essen, ist ein Mehr von gesunden, pflanzlichen Fetten zu verwenden. Auch von mehr Eiweiß bleibt man länger satt.

*Herbert Kütter:*

*Was sagt die Wissenschaft zu dieser sättigenden Wunderkur?*

# DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE



Flexi-Carb-Pyramide gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GL, Verarbeitungsgrad, nach Wörm/Lemberger/Mangiameli o riva Verlag, 2015

Helene von Bibra:

Die **Reduktion von Kohlenhydraten in der Ernährung war** vor der Entdeckung von Medikamenten und Insulin **die einzig mögliche Behandlung von Diabetes**.

"Low Carb" ist aktuell wissenschaftlich gesichert als grundlegende Vorbeugung gegen Diabetes und seine Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Herzversagen. Diese angeblich "neue" Strategie wird allerdings leider viel zu wenig in unserem etwas schwerfälligen Gesundheitssystem vertreten.

Herbert Kütter:

*Ist der Erfolg dieser Ernährung auch für den Alltag gesichert?*

Helene von Bibra:

**Richtige Aufklärung funktioniert!**

Das wurde in England unter Beweis gestellt. Dort wurde "Low-Carb" vorbildlich auf einer speziellen Internetseite ([www.diabetes.co.uk](http://www.diabetes.co.uk)) beworben mit größtem gesundheitlichem Erfolg für die sehr zahlreichen Anwender.

Diese Aufklärungsstrategie wollen wir nun auch mithilfe der Lions Clubs in Bayern und in Deutschland bei uns umsetzen.

Dazu brauchen wir als Argumentationshilfe und zum Nachweis der Machbarkeit Ihre Unterstützung für den Erfolg dieses Pilotprojekts.

Herbert Kütter

*Wie läuft das Pilotprojekt konkret für jeden Einzelnen ab?*

Dirk Raeder:

Für's Neue Jahr und **besonders zur Fastenzeit** fassen die meisten Menschen ihre guten Ernährungsvorsätze.

Wir möchten Sie jetzt gerne dazu motivieren, diese Vorsätze im Sinne der Diabetes-Vorbeugung mit der "Low-Carb" Ernährung umzusetzen und an unserer Pilot Aktion "Low-Carb gegen Diabetes" teilzunehmen: Melden Sie sich auf der Homepage ([www.lions-pullach.de](http://www.lions-pullach.de)) zu diesem Low-Carb Projekt an und füllen Sie den **persönlichen- sowie den Verlaufs-Fragebogen** aus. Damit kontrollieren Sie, wie sich im Vergleich zum

Ausgangszustand mit der Teilnahme an der "Low-Carb"-Ernährung nach zwei bis drei Monaten u.a. Ihr Gewicht nebst Bauchumfang verändern **und** auch das persönliche Wohlbefinden sowie die Fitness verbessern.

Die anonymisierten Daten werden in Form von zusammengefassten Prozentsätzen die Grundlage sein für unsere bundesweite Lions Kampagne der Diabetes Prävention.

**Ziel ist es**, das englische Erfolgsmodell der Diabetes Vorbeugung auch bei uns einzuführen und verfügbar zu machen.

Dazu brauchen wir allerdings den persönlichen Input unserer Mitglieder mit ihren Verwandten und Bekannten ebenso wie unsere Leserinnen und Leser.

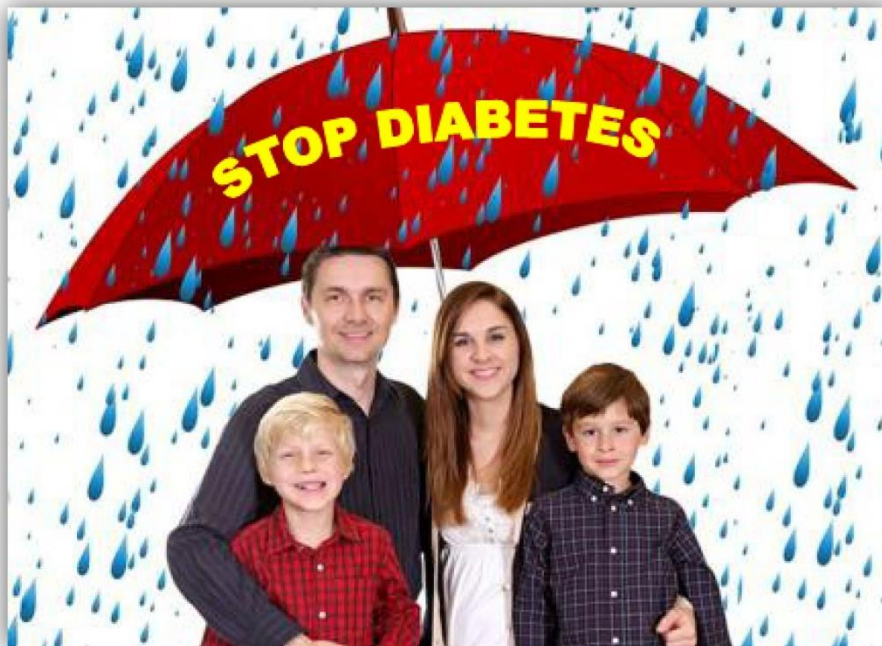
*Herbert Kütter:*

*Ist die Umstellung der Kost kompliziert?*

Helene von Bibra:

Hier geht es vor allem um eine Veränderung in den Mengenverhältnissen der Nahrungskomponenten zueinander: zu empfehlen ist nur mehr **halb so viel Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln** und dafür **deutlich mehr gesunde Fette/Öle und vor allem mehr Gemüse und Salat**.

Das heißt, dass man viele Kochrezepte wie bisher anwenden kann, z.B. Rezepte für Fleisch und Fischgerichte oder Gemüseaufläufe bzw. Suppen. Deshalb haben wir auf unserer Homepage vor allem Rezepte für praktikable Frühstückskost, besonders leckere Gemüsebeilagen, Ersatz für Pasta Gerichte und einige geeignete Desserts aufgeführt. Wer einmal gemerkt hat, um wie viel besser man sich sehr bald fühlt, wie die Fitness und Beweglichkeit zunimmt, oder sogar der frisch diagnostizierte Diabetes wieder verschwindet, der bleibt liebend gerne bei dieser sättigenden, abwechslungsreichen und schmackhaften Kost.



### **Wie geht's weiter?**

Die drei bayerischen Lions Distrikte 111BN, 111BO und 111BS starten hierzu jetzt das Pilotprojekt **Low-Carb gegen Diabetes**, und der Lions Club München-Pullach ruft dementsprechend über seine Homepage ([www.lions-pullach.de](http://www.lions-pullach.de)) zur gemeinsamen Anwendung und zum Erfahrungsaustausch mit Low-Carb Ernährung auf.

**Weitere Infos finden Sie im Internet unter den Begriffen:**

**LOGI Methode, Mediterrane LOW CARB und/oder FLEXI CARB**