

BEWEGEN



Kontakt

Lions Clubs International
Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611-99154-0

Mehr Informationen

www.lions.de



DIABETES PRÄVENTION GESUNDHEIT

Im Berufsalltag

z.B. zügiges Gehen, Treppen steigen anstelle von Rolltreppe/Lift, sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel, beim Telefonieren gehen, zur Arbeit radeln.

Gesunde Ziele setzen:

z.B. tgl. 10.000 Schritte

- **Ausdauertraining:** 2x/Woche 60 Min. bis zum Schwitzen z.B. Radeln, Joggen, Ballspiele
- **Krafttraining:** 2x/Woche
z.B. Liegestütz, Hanteln, Theraband
- **Koordinationstraining:** 1-2x/Woche
z.B. Tanzen, Yoga

Gleichgesinnte suchen!

Wem geht es ähnlich? Wer profitiert? Wer hilft mir?

Planung!

Tagesplan / Wochenplan erstellen

Umsetzung: schrittweise

- Moderat anfangen
- Belastung / Intensität steigern

Informieren

www.diabinfo.de

Bundeszentrum für Ernährung

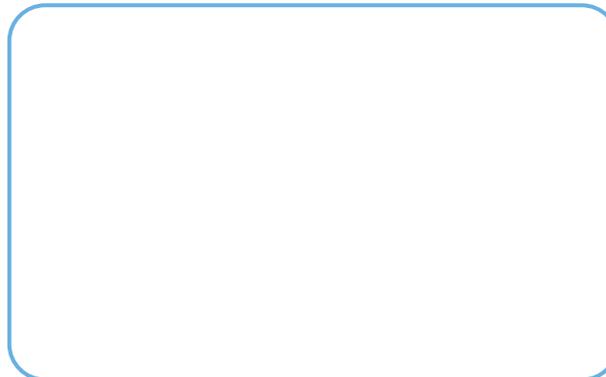
www.bzfe.de

www.dbs-npc.de

Regional:

- Arztpraxen
- Ernährungsberater
- Apotheken
- Krankenkassen
- Sportvereine

Kontaktaufnahme



Fotos: Unsplash, Pexels, Freepik



Lions Deutschland

RISIKO



Frühstadien von Diabetes sind keine Einbahnstraße!

Häufigkeit:

Diabetes in Deutschland

Diabetes Typ 1: ca. 375.000

Diabetes Typ 2: 9 Millionen (Tendenz steigend)

Prädiabetes: ca. 20 Millionen

Diabetes Typ 2 ist vermeidbar!

Risikofaktoren für Diabetes Typ 2

- **Bauch-betonte Figur** (Bauchfett) und **Übergewicht**
- **Bewegungsmangel**
- **Ungesunde Ernährung:** viel Weißmehl, Zucker, Fertigprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Softdrinks, wenig Ballaststoffreiches
- Diabetes bei **(Groß-)Eltern**
- nach **Schwangerschaftsdiabetes**
- sehr viel **Stress / Schlafmangel**
- das Risiko steigt mit dem **Alter**
- **Bluthochdruck**

ERKENNEN

Selbsttest

Fragebogen unter:

<https://www.diabetesstiftung.de/findrisk>



Aufklärung

Diabetes Typ 2 beginnt meist unbemerkt und schleichend!

Bei Risiko für Diabetes Typ 2 kannst du Diabetes so verhindern/deutlich verzögern: Verändere die üblichen Lebensmittel **in ein besseres Mengenverhältnis** zueinander (siehe Abbildung Handeln) und **bewege dich mehr**.

Das verbessert Deine Gesundheit, auch wenn du schon Diabetes Typ 2 hast.

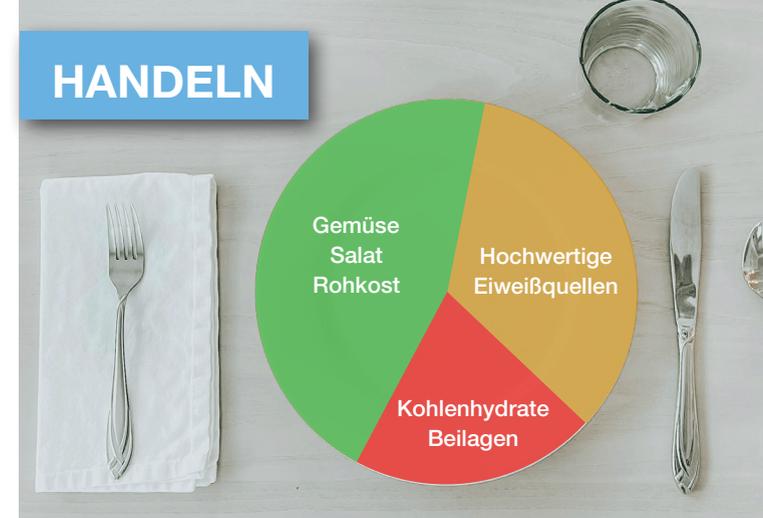
Diagnose

Diabetes/Prädiabetes: durch den Arzt/die Ärztin mit

- Blutuntersuchungen
- sog. Glukose-Toleranz-Test



HANDELN



Auf dem Teller

- viel verschiedenes Gemüse und Rohkost, Salat, Pilze, 1-2 Portionen Obst/Tag (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, Apfel), hochwertige Fette (Oliven-, Rapsöl)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja), Eier, Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Käse, Nüsse, Samen, Kerne
- Haferflocken, Kartoffeln, Vollkornprodukte bevorzugen bei Brot, Nudeln, Reis und Teigwaren

- ✓ **2-3 Hauptmahlzeiten**
- ✓ **Frisch kochen**
- ✓ **Keine Snacks zwischendurch**
- ✓ **Fertigprodukte meiden**
- ✓ **Zucker und Süßes meiden**
- ✓ **Getränke: Wasser, Kaffee und Tee**
- ✓ **Säfte, Limonade meiden, auch Alkohol**