



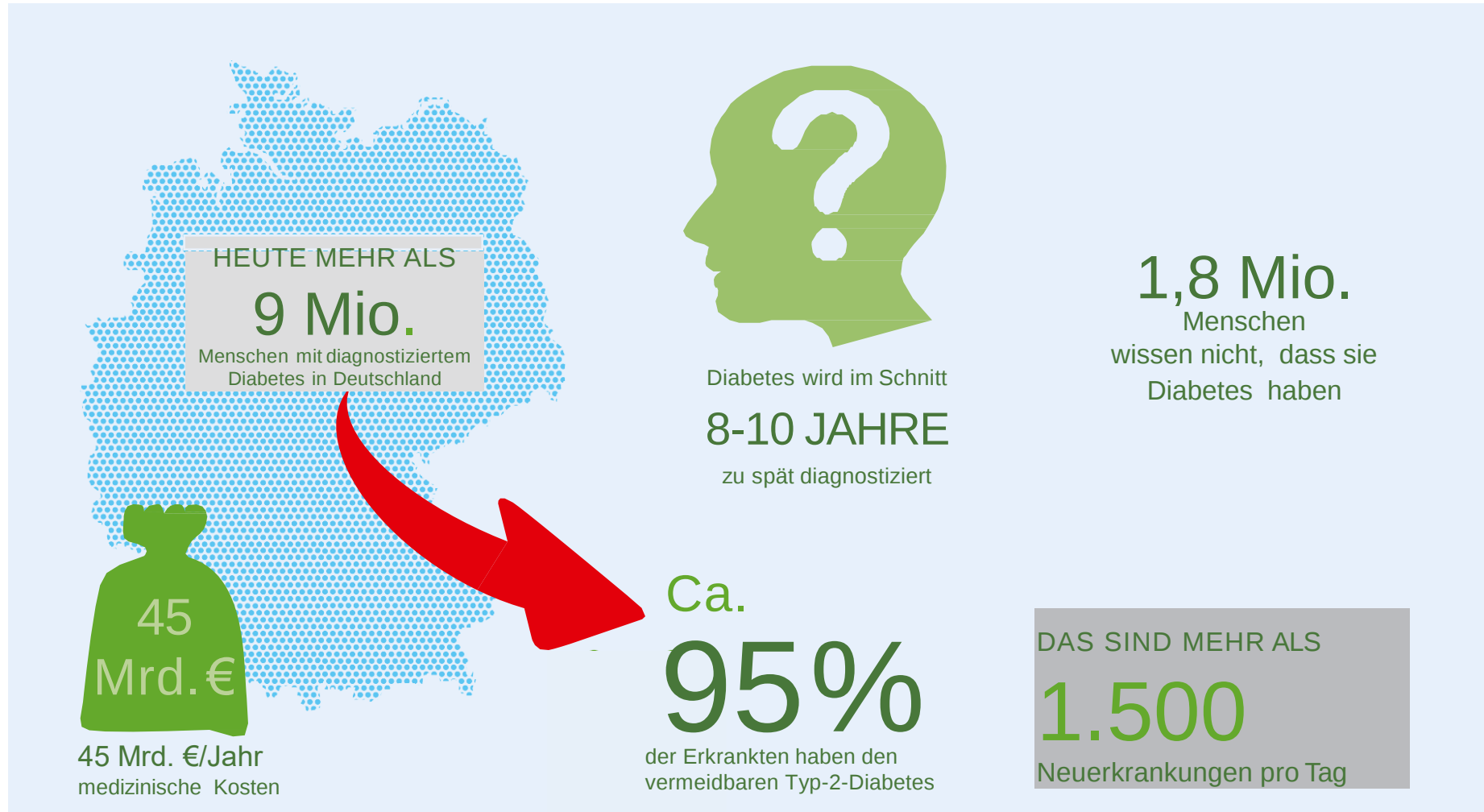
Lions Deutschland

# Lions helfen

aktuell,  
praktisch,  
fundiert



# EPIDEMIE „DIABETES“ AUCH IN DEUTSCHLAND



# Was gibt es Neues zum Thema

---

Diabetes bzw. besser gesagt:

## Prävention und Gesundheit

### Der Bedarf an Prävention:

- |                  |                                             |
|------------------|---------------------------------------------|
| Jede(r)          | 9. Deutsche hat Diabetes Typ 2              |
| Jede(r)          | 4. hat Prädiabetes                          |
| Mehr als jede(r) | 2. die Risiken Übergewicht/ Bewegungsmangel |

**Neues Motto AK Diabetes**

---

**DIABETES  
PRÄVENTION  
GESUNDHEIT**



**Lions Deutschland**

# Aktivitäten bisher

## Informationen/ Aufklärung lions.de

Online Kongress am 4.3.2023

*Webinare*

Flyer *Diabetes Prävention Gesundheit*

Leitfaden: *Catering für Lions*

Modellprojekt Ingolstadt: *Bewegung zur Prävention*

## Öffentlichkeits- arbeit

Stand und Workshop KDL 2023 Wiesbaden

Workshop Diabetes Europaforum 2023 Klagenfurt

Stand KDL 2024 Hannover

Bundesweit: Stand zum Weltdiabetestag 14. Nov.

Lions Stand Grüne Woche Jan. 2024 Interview: You tube Video

<https://youtu.be/uxelXkHYhss?si=lpN7WKrzCttlKyKE>

# Die beiden Säulen der Gesundheit: Bewegung und Ernährung

Für **Bewegung und Training** das **Modell Ingolstadt**:  
Kooperation Lions BS und BVSV zur präventiven Bewegungsförderung  
von Gefährdeten, kostenfrei,  
mit qualifiziertem Übungsleiter + ärztlicher Betreuung



**Ziel erreicht bei Evaluation: signifikante Verbesserung  
von Fitness, Gesundheit und Freude an Bewegung (SPOKA 4/2023)**

Ausweitung erwünscht: andere Städte bzw. rehabilitative Institutionen.

# Wer möchte wirklich Prävention ?

---

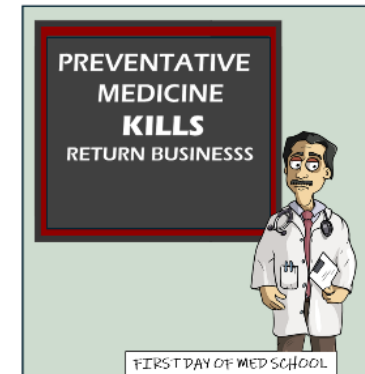
Die unwissende Bevölkerung möchte gesund alt werden

## Wer profitiert vom derzeitigen Zustand ?

Zucker-, Lebensmittel- und Getränkeindustrie

Pharma- und Medizintechnikindustrie

Im Gesundheitssystem verdient man an den Kranken



# Arzt bezogene Probleme bei (Diabetes) Prävention

- Medizinstudium: **kaum Ausbildung für Ernährungsmedizin,**

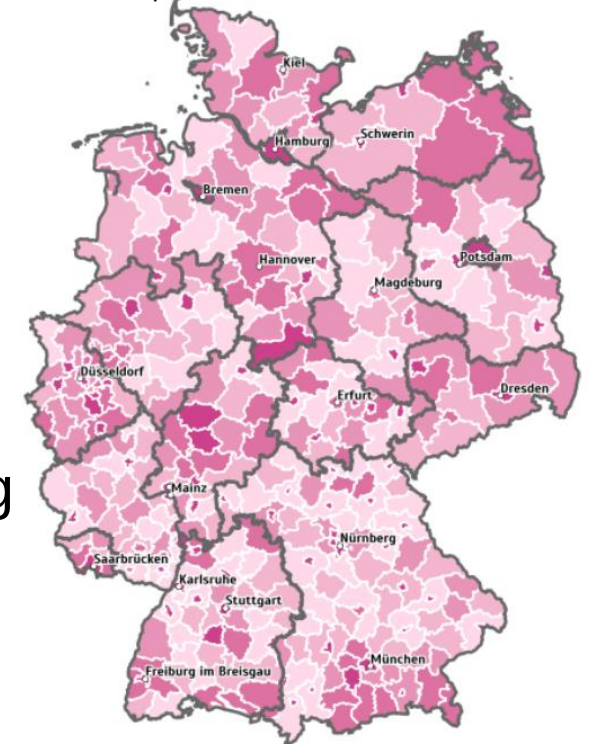
Motivieren

- Auslastung / **Zeitmangel** /10 Minuten pro Patient

- Heterogene Versorgungsdichte in Deutschland

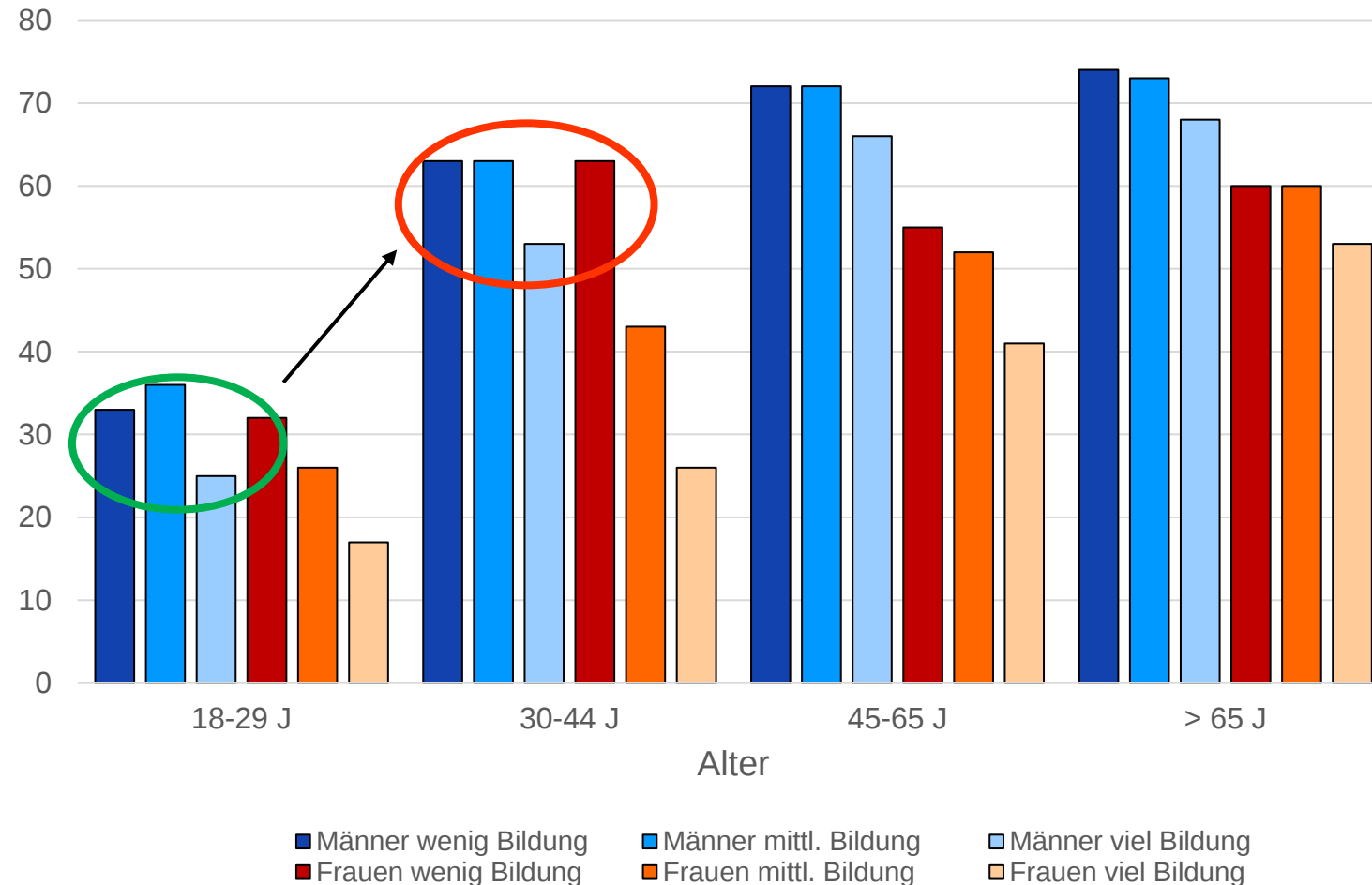
- **Für Prävention keine Vergütung** in der KV Abrechnung

Arztdichte pro 100.000 Einwohner



KBV Kassenärztliche Bundesvereinigung 2021

# Übergewicht einschließlich Adipositas in % nach Alter und Bildungsstatus



# Warum Lions ?

---

Lions genießen als NGO verdientermaßen Vertrauen

Expertengremium AK Diabetes (Aufklärungsmaterial, Flyer etc.)

Anzusprechen sind junge und alte Bürger (die oft nicht in ärztlicher Betreuung sind)

Viele Chancen über die Clubs und ihre Activities  
z.B. als Beigabe des Flyers zu ohnehin laufenden Activities



# Aufklärung zugunsten effektiver Prävention

## DIABETES PRÄVENTION GESUNDHEIT



### RISIKO



Frühstadien  
von Diabetes  
sind keine Ein-  
bahnstraße!

#### 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/indrisk>



#### 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

### BEWEGEN



#### 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, Ballsiele
- **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

Kontakt  
Lions Clubs International  
Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden  
Tel. 0611-99154-0  
Mehr Informationen  
[www.lions.de](http://www.lions.de)



#### Informieren

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

Bundeszentrum für Ernährung  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

#### Regional:

- Arztpraxen
- Ernährungsberater
- Apotheken
- Krankenkassen
- Sportvereine

#### Kontaktaufnahme



Foto: Unsplash, Pexels, iStock

# Leitfaden: Catering für Lions (lions.de)

## Leitfaden:

### Catering für Lions

gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

Ernährung bei Diabetes entspricht den Grundsätzen einer gesunden Ernährung:

- Pflanzenbasiert
- Ballaststoffreiche Vollkornprodukte
- aus frisch zubereiteten Speisen
- regionale Produkte
- viel und saisonales Gemüse
- ausreichend saisonales Obst
- reichlich Wasser als Durstlöcher
- wenig Zucker
- hochwertige Öle und Lebensmittel, die reich an Omega 3 Fettsäuren sind
- bevorzugt vorportioniert als kleine Portionen

- Brotsalat mit viel Gemüse und Burrata/ Mozzarella/Feta
- Lachs, Forelle, Hering, Matjes, Makrele
- Oliven



#### Warm

- Auberginen Auflauf mit Mozzarella
- Mini Frühlingsröllchen, Süß Sauer Dip, vegan

01

## Getränke

Gut gegen Durst

- Mineralwasser, still und mit Kohlensäure
- Infused Water (Leitungswasser mit Obststückchen, Minze etc.)
- Kaffee,
- Tee, diverse Sorten, auch Kräuter-/ Grüntee

zum Kaffee/Tee:

- Milch
- Hafer-, Mandel oder Sojadrink
- Zucker, Stevia



02

## Frühstück

**Brot/Brötchen:** Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Möhren-Eiweiß Brot, Veganes Bananenbrot, Saatenbrot, Low-Carb-Saatenbrot, Mediterranes Eiweißbrot, Quarkbrötchen

**Aufstrich:** Joghurt-Kräuter Rahmaufstrich mit Sprossen, Käse, Gurke, Kresse, Hummus, Avocado-Feta Dip, Fruchtaufstrich

**Müsli und Co:** griech. Joghurt mit Müsli/ Granola, Leinsamen, Chiasamen ö.ä., Porridge, Bircher Müsli, Haferflocken, Frischobst und Naturjoghurt (vorportioniert)

**Snacks:** Tomaten-Mozzarella Spieße, Käse-spieße/Käsewürfel, Spinatquiche, Gemüseemuffins, Rührei, Lachs, Forelle, Makrele, Hering, Lachs-Frischkäse-Wraps

**Nüsse:** Walnüsse, Mandeln (natur), Haselnüsse

05

## Hauptspeisen

Qualität vor Quantität

- Fisch, gegrillt oder vom Blech mit Gemüse
- Mediterrane Gemüse Reis Pfanne (viel Gemüse/weniger Reis)
- Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi Käse
- Shakshuka
- Lasagne/Auflauf auf Gemüse-Fleischbasis
- Gemüse-/Hackfleisch Gerichte
- Frikadellen/Gemüsebratlinge/Frikadellen aus Kidneybohnen o.ä. Gemüse
- Risotto mit Linsen
- Hähnchen
- Gemüse Curry/ Rindfleisch Curry



03

## Vorspeisen

**Antipasto**

- Rote Bete Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Nüsse
- Asiatischer Gurkensalat, Sesam, Kombu, Rettich vegan
- Buchweizen-Tabouleh, gerösteter Blumenkohl, gepickelte Radieschen
- Couscous-Salat mit Tomaten, frischer Gurke, Minze und Petersilie vegan
- Bunter Linsen Salat mit Paprika, Staudensellerie, vegan
- Hummus mit Melone und Schafskäse
- Blattsalate, div. Toppings (Pinienkerne, SB Kerne), Balsamico Olivenöldressing vegan
- Eingelegtes mediterranes Gemüse (Aubergine, Paprika, Zucchini etc.)



06

## Desserts und Käse

- Obstsalat (Saison entsprechend)
- Orangen
- Couscous mit Joghurt und Minze
- Apfelschaum mit Quark
- Quark-/Joghurtspeisen mit frischem Obst nach Saison
- Käseauswahl



Weitere Informationen und Rezepte:  
<https://www.diabetes-news.de/ernaehrung/diabetesgerechte-ernaehrung#> <https://www.lions.de/web/111bs>

## Wissen hilft im Alltag = Information, keine Bevormundung

- Wissen, welches Essen **schmeckt und sättigt,**  
**aber trotzdem gesund ist**
- Sättigung mit gekonnter Reihenfolge pro Mahlzeit
- **Kluges Einkaufen** ist die halbe Miete
- Vermeidbare Kalorien/Zucker in Getränken
- **Bevorratung mit gesunden Snacks**
- Selbst kochen, bewusster Konsum von Kohlenhydraten
- Vermeiden von Fertigessen

# Was können Clubs tun?

Activities wie bisher & Flyer als Info

## Praktisch informieren

- Stand am Welt Diabetes Tag,
- Low-Carb Kochkurse
- Einkaufsbegleitung
- Kochkurs/-wettbewerb für Schüler
- Wasserprojekt für Schulen statt Cola-Automaten



## Miteinander bewegen

- Spaßturniere für Bewegung und Aufklärung
- Spendenlauf
- Tanztreff
- Wandern, Ralley
- Fuß-, Feder-, Volleyball
- Golfturnier
- Radeln für Lions



# Einfach ein Stand zum Weltdiabetestag 14. November

Ort: z.B. Marktplatz  
bei einer Apotheke  
Einkaufszentrum  
Supermarkt  
Fitness Center

Ankündigung in social und regionalen Media

Standdienst: 2 Personen pro Schicht  
1 oder 2 (Halb-)Tage je nach Region

Ausstattung: 1 (Klapp-)Tisch & 1-2 Stühle,  
Lions Deko und Decke  
Flyer (lions.de)  
Fragebogen Risikotest (lions.de)  
z.B. Äpfel oder Mandarinen



Gesprächseinstieg mit dem Slogan: „Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand“  
einen Apfel, dann Flyer und Risikotest an Passanten austeilen,  
Lions als Partner für Gesundheit vorstellen

# Vorrätige Informationen

auf Lions.de

- Flyer (für Laien): *Diabetes vermeiden – gesund leben mit Genuss*
- Leitfaden für möglichst gesundes Catering: *Leitfaden für Lions*
- Risikotest FINDRISK für Diabetes / Insulinresistenz: *Diabetes Selbsttest*
- Diabetes Webinarreihe

im LION:

- „Diabetes muss nicht sein!“ (Prof. Dr. med. Helene von Bibra)
- Infos zur Prävention durch körperliche Aktivität (Prof. Dr. Herbert Löllgen) und zu Augenerkrankungen bei Diabetes (Prof. Dr. H.-P. Hammes)
- Wirksam Diabetes vorbeugen und Klima schonen - 6 Einkaufstipps (Kooperation AK Diabetes und AK Nachhaltigkeit)

# ERKENNEN DES RISIKOS: FINDRISK

Gefährdung für Insulinresistenz und Diabetes (auf lions.de)



- 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 (Berechnung des BMI)
- 9) Taillenumfang (cm) (gefährdet: Taillenumfang/Körpergröße mehr als 0,50)

K. Lechner et al. Science Reports 2021



# Bitten um Werbung in den Clubs

**Aufklärung für mehr Gesundheit und (Diabetes) Prävention:**

**Stand am Weltdiabetestag (14. November)**

**Kreativität zu Projekten je nach Möglichkeiten der LFs im Club**

**Ermutigung zu Benennung von Ansprechpartner/Postbote/Cdia**

(evtl als Zusatz zu bestehendem Amt oder gerade ohne offizielles Amt),

- Damit Infos bei Clubmitgliedern ankommen und nicht verloren gehen,
- und zur zusätzlichen Verteilung der Flyer „Diabetes vermeiden“ bei Club Activities

**Diabetes Prävention Gesundheit bereichert das Image für Lions:**

**Partner für Gesundheitskompetenz**

**We serve**

**Gesundheit für uns & andere in gesellschaftlicher Verantwortung**

# In Umsetzung

---

- Projekt: Kochen & Gesundheitskompetenz & Bewegung für Schüler
- Projekt: Sommercamp für Kinder mit Typ 1 Diabetes
- Projekt: Bewegung zur Prävention