

# LEICHT STARTEN MIT EINEM EINFACHEN SCHRITT

1 VON 11 ERWACHSENEN HAT DIABETES



50% DER DIABETIKER WISSEN NICHTS VON IHRER KRANKHEIT

Im Jahr 2016 steht der Welt-Diabetes-Tag unter dem Hauptthema: „Augen auf den Diabetes“. Hervorgehoben wird damit die Bedeutung einer frühen Diagnose, um damit Folgeschäden zu verhindern.

BIS ZU 70%

DER TYP-2-DIABETES-ERKRANKUNGEN KÖNNEN DURCH EINFACHE LEBENSSTILÄNDERUNGEN VERHINDERT ODER VERZÖGERT WERDEN<sup>1</sup>.

5 SCHRITTE, DIE HELFEN, EIN GESÜNDERES LEBEN MIT GUTER BLUTZUCKER-KONTROLLE ZU ERREICHEN:



## GESÜNDERE ESSGEWOHNHEITEN

Eine individuelle Ernährungstherapie, bevorzugt bei geschulten Diätassistenten, wird allen Diabetikern empfohlen.<sup>2</sup>

Eine gesündere Essensauswahl kann helfen, Typ-2-Diabetes zu verhindern.<sup>3</sup>



MEHR GEMÜSE ESSEN



WENIGER ZUCKER UND FETT



REGELMÄßIGE MAHLZEITEN



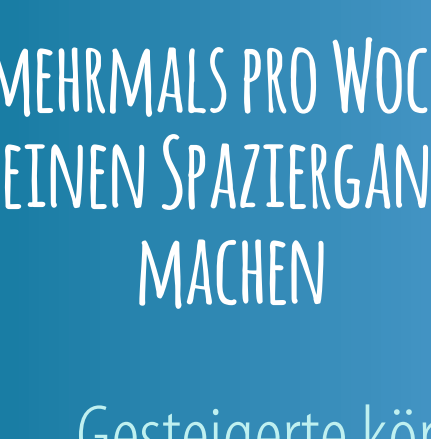
MIT EINEM DIÄT-ASSISTENTEN ÜBER EINEN INDIVIDUELLEN ESSENSPLAN SPRECHEN



## MEHR BEWEGUNG

Ein Bewegungsplan muss nicht unbedingt hart sein! An den meisten Tagen der Woche in moderater Intensität aktiv zu sein – wie z. B. Spaziergänge an der frischen Luft, Rad fahren oder sogar tanzen und muskelstärkende Aktivitäten wie Gewichtraining und Pilates – ist vollkommen ausreichend! Und die gute Nachricht ist, dass Sie nicht alles auf einmal tun müssen.

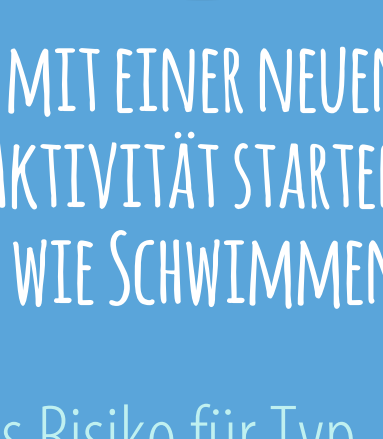
SEIEN SIE 30 MINUTEN PRO TAG AKTIV, 5 TAGE DIE WOCHE



MEHRMALS PRO WOCHE EINEN SPAZIERGANG MACHEN



TREPPE STATT AUFZUG BENUTZEN

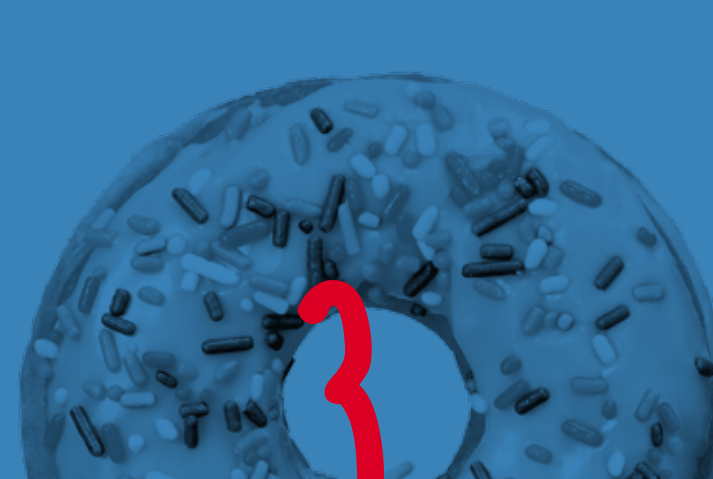


MIT EINER NEUEN AKTIVITÄT STARTEN, WIE SCHWIMMEN



YOGA ODER PILATES

Gesteigerte körperliche Aktivität kann auch das Risiko für Typ-2-Diabetes reduzieren.<sup>3</sup>



## AUF KOHLENHYDRATE UND ZUCKER ACHTEN

Auf die Kohlenhydrataufnahme zu achten, ist ein Weg, um gute Blutzuckerwerte zu erreichen.<sup>3</sup>



VERTEILEN SIE DIE KOHLENHYDRATE ÜBER DEN TAG



TÄGLICHEN ZUCKERKONSUM REDUZIEREN UND



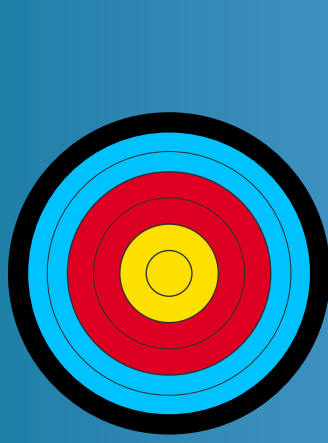
SÜßSTOFFE STATT ZUCKER IN LEBENSMITTELN UND GETRÄNKEN VERWENDEN

Süßstoffe liefern keine oder nur sehr wenig Kalorien und haben keinen Einfluss auf den Blutzucker- oder Insulinspiegel. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt, dass „der Verzehr von Lebensmitteln mit Süßstoffen anstelle von Zucker nach dem Verzehr einen niedrigeren Blutzuckeranstieg im Vergleich zu zuckerhaltigen Lebensmitteln herbeiführt“.<sup>4</sup>



## BESSERES GEWICHTSMANAGEMENT

Für Menschen mit Diabetes, die übergewichtig oder fettleibig sind, nimmt das Risiko für Komplikationen zu. Schon ein Gewichtsverlust von 5 bis 10 % durch körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung können den Umgang mit Diabetes erleichtern. Eine Gewichtsabnahme von 5 bis 7 % kann auch dabei helfen, einen Diabetes-Typ-2 zu verhindern.<sup>3</sup>



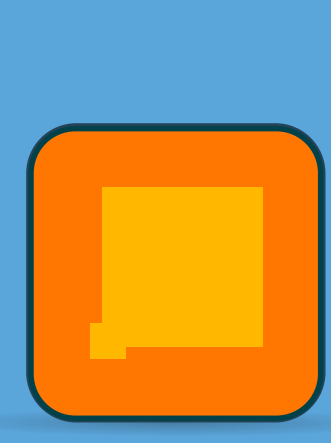
SETZEN SIE SICH EIN REALISTISCHES WÖCHENTLICHES ZIEL



STEUERN SIE IHRE ENERGIEBILANZ = KALORIEN REIN < KALORIEN RAUS



KLEINERE TELLER = KLEINERE PORTIONEN



GEWICHTSKONTROLL-APPS KÖNNEN HELFEN, DIE RATSCHLÄGE IHRES DIÄT-BERATERS ZU BEFOLGEN



## BLUTZUCKERKONTROLLE

Den Blutzucker zu kontrollieren, ist wichtig, um zu verstehen, wie der Körper reagiert, und um zu wissen, ob die angestrebten Blutzuckerwerte erreicht werden.<sup>2</sup>



SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT: MESSEN SIE IHRE BLUTZUCKERWERTE



FINDEN SIE EIN GERÄT, MIT DEM SIE GUT KLARKOMMEN

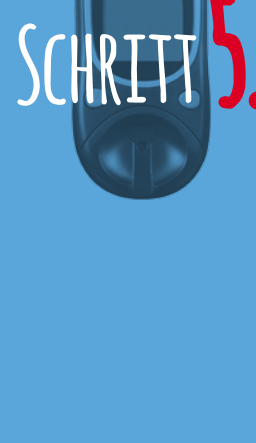
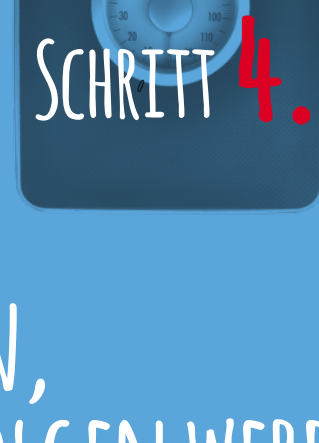


LEGEN SIE EINEN ERINNERUNGSSALARM IM TELEFON AN, DAMIT SIE WISSEN, WANN GEMESSEN WERDEN MUSS



NOTIEREN SIE SICH DIE ERGEBNISSE DER BLUTZUCKERMESSUNG

EGAL, WELCHEN SCHRITT SIE ZUERST MACHEN,



SIE WERDEN FESTSTELLEN, DASS DEM ERSTEN SCHRITT WEITERE FOLGEN WERDEN.



www.sweeteners.org

IN SUPPORT OF



world diabetes day  
14 November

With the scientific support of the European Specialist Dietetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

<sup>1</sup> IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at [http://www.diabetesatlas.org/]

<sup>2</sup> Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2016 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain JJ et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552.

<sup>3</sup> Evidence-based nutrition guideline for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.

<sup>4</sup> Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012.