

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Diabetes

Mit gesunder Ernährung eine gute Diabeseinstellung unterstützen – der #DiabetesDialog mit Expertentipps



20. April 2023 – Bei der Behandlung von Diabetes spielt Insulin eine bedeutende Rolle. Gleichzeitig ist das Thema Ernährung bei Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes ein wichtiger Aspekt, mit dem selbstbestimmt die Therapie unterstützt werden kann. Dazu hat die von Sanofi initiierte Aufklärungskampagne „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ informiert. Wie kann ich mich gut und ausgewogen ernähren? Auf was muss ich als Mensch mit Diabetes besonders achten? Antworten darauf lieferte der virtuelle Expertentalk #DiabetesDialog im Minutentakt.

Bei der Ernährung motiviert bleiben – mit praktischen Tipps und kleinen Zielen

Zwei Experten nahmen sich Zeit, die vielen Fragen der Betroffenen zu beantworten. Dabei räumte Prof. Andreas Pfeiffer, Diabetologe und Ernährungsmediziner an der Berliner Charité, zu Beginn des Talks direkt mit einem Irrglauben auf: „Patientinnen und Patienten mit Diabetes neigen dazu, die Kohlenhydrate möglichst wegzulassen, weil diese den größten Blutzuckeranstieg verursachen. Wir wissen aber mittlerweile, dass eine kohlenhydratarme Ernährung nicht gesund ist, auch nicht für Menschen mit Diabetes.“ Vielmehr sollte man alle Nährstoffe im Blick haben. Prof. Matthias Blüher, Diabetologe und Adipositasforscher an der Universität Leipzig: „Wir empfehlen eine vitamin-, gemüse- und obstreiche Ernährung. Aber gerade bei Obst darf man nicht vergessen, dass darin sehr viel Zucker enthalten sein kann, etwa in Weintrauben.“ Doch wie können Menschen mit Diabetes motiviert bleiben, an einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung festzuhalten? Den Schlüssel dazu sehen beide Experten in kleinen Zielsetzungen und einer individuellen Herangehensweise. Denn:

Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig. Das gilt auch für die optimale Ernährung. Um den persönlichen Weg zu einer dauerhaft gesunden Ernährung zu unterstützen, empfiehlt sich auch, regelmäßig Schulungen bei Diabetesberaterinnen und -beratern zu besuchen – auch nach vielen Jahren mit der Erkrankung.

Eine wichtige Botschaft der beiden Experten lautete: Die Wahl der bevorzugten Ernährungsweise kann dabei helfen, motiviert zu bleiben. Mediterrane Kost zum Beispiel eigne sich hervorragend für Menschen mit Diabetes. Auch eine vegetarische oder vegane Ernährung sei problemlos möglich, wenn auf die Zusammensetzung der Mahlzeiten geachtet wird.

Langzeitblutzucker-Wert: Gesünder unter 7

Im Laufe des 30-minütigen #DiabetesDialogs wurde immer klarer: Für Menschen mit Diabetes spielt die richtige Ernährung eine zentrale Rolle, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen. „Die Aktion heißt ja ‚Gesünder unter 7‘ und bezieht sich damit auf den Langzeitblutzucker“, so Prof. Blüher. Die Aktion nimmt damit Bezug auf den Langzeitblutzuckerwert, der in den meisten Fällen individuell vereinbart im Zielkorridor von ungefähr 6,5 bis 7,5 Prozent liegen sollte. Je besser die Blutzuckereinstellung ist, desto geringer sind die Risiken für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

#DiabetesDialog wieder am Tag des Cholesterins

Im letzten Jahr gab es beim #DiabetesDialog ein Special zum Tag des Cholesterins. Das Interesse war groß, daher gibt es auch in diesem Jahr eine Spezialausgabe zum Thema Cholesterin und Lipidmanagement am 16. Juni um 16.30 Uhr.

Mehr unter www.gesuender-unter-7.de

Quelle:

Online-Pressekonferenz vor dem #DiabetesDialog „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“
16. März 2023 – Veranstalter: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++