

Liebe Mitglieder des DiabetesNetzwerkes Sachsen,

wir hoffen zwar noch auf eine goldene zweite Oktoberhälfte, aber unterschätzen Sie bitte nicht die Gefahr der Grippeviren. Neben frischer Luft, gesunder Ernährung und den bekannten Hygienemaßnahmen sollten Sie die Gripeschutzimpfung nicht vergessen! Bei der Gelegenheit: Impfausweis vom Hausarzt kontrollieren lassen!

Ihre Rosmarie Wallig und Ihr Peter Schwarz

**DiabetesNetzwerk Sachsen**

[www.DiabetesNetzwerk-sachsen.de](http://www.DiabetesNetzwerk-sachsen.de)

**Prof. Dr. med. Peter Schwarz**

Universitätsklinikum Dresden



**DEUTSCHER DIABETIKER BUND**

Landesverband Sachsen e.V.

Vorsitzende: Rosmarie Wallig

[www.diabetikerbund-sachsen.de](http://www.diabetikerbund-sachsen.de)



**TUMAINI – Institut für Präventionsmanagement**

Geschäftsführerin:

Dipl. Psych. Jaqueline Schwarz

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



## Im Oktober oder November gegen Grippe-Viren impfen!

Eine Grippe-Impfung ist besonders für Risikogruppen wie chronisch Kranke, Menschen über 60 Jahre, Schwangere ab dem vierten Monat und medizinisches Personal empfehlenswert. „Wer unter einer chronischen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder einer Stoffwechselerkrankung wie Diabetes mellitus leidet, weist ein erhöhtes Risiko für Grippe auf“, erläutert Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. Eine Virusgrippe äußert sich in der Regel durch sehr plötzlich auftretendes hohes Fieber bis 40 Grad Celsius, trockenen Reizhusten, heftige Kopf- und Gliederschmerzen und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Sie verläuft bei chronisch Kranken außerdem häufig schwerer als bei Gesunden, da ihr Immunsystem bereits geschwächt ist. Zudem klingen sie bei Menschen mit Diabetes langsamer ab. Rückfälle treten bei ihnen häufiger auf als bei Stoffwechselgesunden. „Die Gefahr, bei einer Grippe zusätzlich noch eine Lungenentzündung zu entwickeln, ist bei Menschen mit Diabetes ebenfalls höher“, sagt Professor Haak. Ein „grip-paler Infekt“ hingegen beginnt häufig mit Erkältungssymptomen wie Schnupfen und Halsschmerzen, die sich über einige Tage steigern können und dann wieder abflauen. Influenza-Viren verändern sich ständig: Da immer wieder neue Grippevirus-Varianten auftreten, kommt es bei einmal durchgemachter Erkrankung nicht zu einer dauerhaften Immunisierung. Daher ist jedes Jahr eine neue Impfung mit einem angepassten Impfstoff notwendig. Denn nach der Injek-

tion des Wirkstoffes dauert es etwa zwei bis drei Wochen, bis der Schutz aufgebaut ist. Die Kosten für die Grippe-Impfung trägt bei Menschen mit Diabetes oder anderen chronischen Erkrankungen in der Regel die Krankenkasse.

Quelle: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

## Zuckersirup-Schwemme erwartet

Am 1. Oktober 2017 entfiel die Zuckermarktordnung für Rübenzucker und praktisch zeitgleich lief Ende September die Quotenregelung für Isoglukose aus, deren Anteil auf dem EU-Binnenmarkt bislang auf fünf Prozent begrenzt war. Das Resultat ist abzusehen: keine Schranken mehr für die billigen Zuckersirup-Importe mit der Sammelbezeichnung „Isoglukose“. Der Sirup aus meist 55 Prozent Fruktose und 44 Prozent Glukose wird zwar als nicht schädlicher als Industriezucker eingeschätzt, sofern sich die Verzehrsmengen nicht erhöhen; die Produktion soll sich in den nächsten zehn Jahren jedoch mehr als verdreifachen. Sollte Isoglukose den Zucker nicht nur vom Markt verdrängen, sondern in verarbeiteten Lebensmitteln noch stärker zum Einsatz kommen, nimmt der Zucker- und Kalorienverzehr insgesamt noch mehr zu und würde so die Zunahme von Übergewicht und Adipositas, Diabetes Typ 2 und kardiovaskulären Krankheiten weiter begünstigen. Eine mengenmäßig erhöhte Fruktosezufuhr würde langfristig das Risiko für eine Fettleber oder Typ-2-Diabetes steigern. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) plädieren deshalb für eine zügige Optimierung und Implementierung der

nationalen Reduktionsstrategie für Zucker, Salz und Fett in der kommenden Legislaturperiode und fordern ein wissenschaftliches Beratergremium, in das auch Mediziner, Ernährungsexperten und Public Health Wissenschaftler eingebunden sind. „Es ist zu erwarten, dass die Lebensmittelindustrie die billige Isoglukose in Europa vermehrt einsetzt. Die Bundesregierung muss deshalb in der kommenden Legislaturperiode konsequent darauf hinwirken, dass die Lebensmittel nicht süßer werden und der Zuckerkonsum nicht weiter zunimmt – er übersteigt nämlich heute schon die Empfehlung für die maximale Aufnahme um das Doppelte und ist mitverantwortlich für die hohe Krankheitshäufigkeit bei Diabetes Typ 2 und Adipositas!“, warnt Prof. Dr. Dr. Hans-Georg Joost, Vorstand von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Dazu muss die begonnene nationale Reduktionsstrategie des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung konsequent weiter verfolgt und optimiert werden, vor allem in Hinblick auf zeitgebundene Zielgrößen, die von der Lebensmittelwirtschaft verpflichtend umzusetzen sein sollten; noch effizienter wäre eine Zucker-Fett-Steuer“, fordert der Diabetologe. „Am Beispiel Zucker und Isoglukose können wir sehen, dass sich die Agrar- und Ernährungspolitik direkt auf die Ernährung der EU-Bürger auswirkt und damit auch einen Einfluss auf die Entstehung chronischer Krankheiten hat. Wir müssen verhindern, dass wirtschaftliche Interessen einmal mehr den ungünstigen Zuckerkonsum weiter in die Höhe treiben und die Gesundheit der Bürger als Kollateralschaden einer einseitigen Agrarpolitik in Kauf genommen wird. Adipositasprävention muss in allen politischen Handlungsfeldern mitgedacht und mitberücksichtigt werden. Das Mini-

sterium für Landwirtschaft und Ernährung hat schließlich nicht nur eine Verantwortung gegenüber der Lebensmittelwirtschaft, sondern auch für den gesundheitlichen Verbraucherschutz in Deutschland“, so Professor Dr. med. Matthias Blüher, Präsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG). Für die Fortsetzung der nationalen Reduktionsstrategie zur Reduzierung von Zucker, Salz und Fett in Lebensmitteln plädieren Blüher und Joost an die neue Bundesregierung, speziell die neuen Minister für Landwirtschaft und Ernährung sowie Gesundheit, einen wissenschaftlichen Expertenbeirat zu gründen und so den Sachverstand von Adipositas- und Diabetesexperten der maßgeblichen medizinischen Fachgesellschaften in die Formulierung der Reduktionsstrategie einzubeziehen. Darüber hinaus fordert die Deutsche Adipositas-Gesellschaft die Implementierung eines nationalen Adipositasplans in Deutschland. Der billige Zuckersirup Isoglukose wird verarbeiteten Lebensmitteln wie zum Beispiel Limonaden, Gebäck oder Soßen gerne als Süßungsmittel zugesetzt. Verbraucher erkennen ihn auf Zutatenlisten auch unter Bezeichnungen wie Fruktose-Glukose-Sirup. Hergestellt wird das Produkt aus Mais-, Weizen- oder Kartoffelstärke. In den USA macht Isoglukose (High fructose corn syrup = HFCS) annähernd 50 Prozent der verwendeten Zuckerarten aus. Bislang war der Anteil der Isoglukose in der Europäischen Union auf fünf Prozent des Zuckermarktes begrenzt. Isoglukose besteht meist zu 55 Prozent aus Fruchtzucker und zu 44 Prozent aus Glukose, während in Saccharose (Haushaltszucker) beide Zuckerarten im gleichen Mengenverhältnis vorliegen. Dieser Unterschied wird als ernährungsphysiologisch nicht relevant eingeschätzt. Auf Basis der Ähnlichkeit in der Zusammensetzung mit Saccharose (Rübenzucker) und anderen fruktosehaltigen Zuckern wie Honig oder Invertzucker, dem gleichen Energiegehalt sowie der gleichen Verstoffwechslung kommt ein aktuelles Gutachten des Max-Rubner-Instituts zu dem Schluss, dass „Isoglukose ... der Gesundheit des Menschen nicht mehr [schadet] als andere Zucker“, sofern die aufgenommenen Mengen gleich sind. Experten des Ausschusses für Umweltfragen, öffentliche Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (ENVI) des EU-Parlaments schätzen jedoch, dass sich die Isoglukoseproduktion im Zeitraum von

2016 bis 2025 mehr als verdreifachen wird und erwarten eine erhöhte Aufnahme von Isoglukose. Nach Empfehlung der WHO („strong recommendation“) sollte der Verzehr von zugesetztem Zucker, incl. Sirup und Honig 50 Gramm pro Tag (= max. 10 Prozent der Gesamtenergieaufnahme) nicht überschreiten; dies wird mit der Evidenzlage zum Zusammenhang zwischen der Aufnahme freier Zucker (= zugesetzter Zucker) und einer Erhöhung des Körpergewichts begründet. Auch andere Autoren sehen eine kausale Beziehung zwischen Zuckerkonsum, Übergewicht/Adipositas, Diabetes-Typ-2-Risiko und kardiovaskulärem Risiko als gesichert an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat kürzlich ihre „10 Regeln der DGE“ für eine ausgewogene Ernährung entsprechend geändert: „Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert“. Hier heißt es jetzt nicht länger „Achten Sie auf Zucker ...“, sondern: „Zucker ...einsparen“.

Quelle: [Deutsche Adipositas-Gesellschaft](#)

## Diabetes-Filme

Was ist Diabetes? Welche Typen gibt es? Was sind die Ursachen? Wie lässt sich Diabetes verhindern? Was bedeutet Diabetes für den Alltag? Diese Fragen und viele mehr beantworten wir in der Initiative Diabetes – Nicht nur eine Typ-Frage!

In kurzen erklärenden Filmen informieren wir umfassend über die Erkrankung. Mit dieser gezielten und flächendeckenden Aufklärung möchte das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ) mit Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit einer weiteren Ausbreitung des Diabetes sowie seiner Begleit- und Folgeerkrankungen entgegenwirken und das Bewusstsein für die Erkrankung Diabetes stärken.

<https://diabetes-typ.de/#typen>



## Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via OR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

30 Minuten Bewegung am Tag verhindern jeden zwölften Todesfall: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Humanoide Begleiter stärken jungen Diabetikern den Rücken: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Essstörungen bei Diabetes Typ 1: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)



Sauerstofftherapie beim Fußsyndrom auch ambulant: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Online-Portal erleichtert Ernährungsbefragung: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Neues Video: Alles Veranlagung oder doch eine Frage des Lebensstils?: [www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de](http://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de)



Online-Angebote: Blutzuckerteststreifen auf Abwegen: [www.fh-bielefeld.de](http://www.fh-bielefeld.de)



## Newsletteranmeldung

<http://www.medien-werbung-design.de/diabetesnetzwerk-sachsen/>



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!