

Liebe Mitglieder des DiabetesNetzwerkes Sachsen,

der 3. Advent steht vor der Tür, ruckzuck war das Jahr 2017 vorbei. Wir wünschen Ihnen für die kommenden Feiertage Zeit für Ihre Familien und viele Gelegenheiten eine hoffentlich winterliche Natur zu genießen. Guten Rutsch nach 2018 und für das neue Jahr Glück, Gesundheit, Liebe, Frohsinn, Lebenslust, Erfolg ...

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)



## Mit Diabetes auf dem Striezelmarkt

In diesem Jahr findet schon der 583. Striezelmarkt statt. Neben den vielen anderen Weihnachtsmärkten in Dresden lockt der Striezelmarkt jedes Jahr mit vielen kulinarischen Genüssen. Eine Verführung, nicht nur für Diabetiker. Aber wie gehe ich als Diabetiker denn damit um?

Ich halte es seit Jahren so, dass zunächst eine „Übersichtsrunde“ gedreht wird. Was ist alles da, worauf hätte ich Lust. Am besten bekommt dem Blutzucker natürlich der Genuss mit den Augen. Aber ein Striezelmarktbesuch ohne Glühwein geht ja gar nicht. Da schlägt der Zucker im Glühwein zu Buche. Natürlich lockt der Eierpunsch mit seinem Duft. Ich entscheide mich dann für entweder oder. Der Eierpunsch ist noch viel süßer, das gilt es zu bedenken.

Der Striezel (der berühmte Dresdner Christstollen) kommt im Karton mit nach Hause, belastet die Blutzuckerbilanz also zunächst nicht. Gebrannte Mandeln duften verführerisch, da muss es vielleicht nicht die große Tüte sein, auch eine kleine Tüte enthält eine gehörige Portion Zucker und muss entsprechend berechnet werden.

Kandierte Früchte und Schokofrüchte locken und Obst ist ja gesund, wenn man den Überzug beachtet und bei der Insulingabe mit berechnet. Übrigens, wer Zuckerwatte mag, das ist natürlich der pure Zucker, der meldet sich entsprechend schnell, wenn man Blutzucker misst. Aber einmal im Jahr und bei entsprechender Berücksichtigung bei der Insulingabe, warum nicht? Es ist ja auch ein Stück Lebensqualität.

Natürlich sind da dann noch Bratwurst und Steak zu verkosten. Dabei sollte man den Fettgehalt im Auge behalten und vielleicht auf das Brötchen oder den Kartoffelsalat verzichten und bedenken, auch im Ket-schup ist Zucker.

Zum Striezelmarkt gehört der Pflaumentoffel. Ein Männchen aus Trockenpflaumen, das auch vernascht werden will. Und im Trockenobst ist natürlich auch Zucker, den es zu berücksichtigen gilt. Der Pflaumentoffel ist aber auch eher das Mitbringsel für daheim, so dass er beim Striezelmarktbesuch nicht die Blutzuckerbilanz stört, solange er in seiner Tüte bleibt.

Insgesamt ist so ein Weihnachtsmarktbesuch also schon eine große Verlockung und bestimmt eher eine Belastung für den BZ-Spiegel. Andererseits gehört er einfach zur Weihnachtszeit und solange Sie Ihre Genussbilanz im Blick haben und

entsprechend reagieren, wer kann mit entsprechender Insulinkorrektur, zusätzlicher Bewegung oder dem Wegfall der nächsten Mahlzeit, sollte der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt einfach zur Feststimmung dazu gehören.

Die vielen Eindrücke, die vielen unterschiedlichen Düfte, die Musik, das Licht, die Farben, die Feststimmung die sich einstellt, sind Balsam für die Seele und in der dunklen Jahreszeit wichtig für unser Wohlbefinden. Darum sollten sich auch Diabetiker das Vergnügen gönnen. Und wer es ganz genau mit dem Blutzucker nimmt, kauft sich einfach einen Schal, eine Mütze, ein Räuchermännchen, einen Nussknacker und Spielzeug für die Kinder oder Enkel. Nichts davon wird Ihren Blutzucker beeinflussen. So kommen Sie auf eine ganz neutrale BZ-Bilanz.

Eine frohe Weihnachtszeit wünscht Ihnen Matthias Böhmer



## Pumpentherapie für Kinder und Jugendliche besser als Insulinspritze

Das belegt bei Kindern und Jugendlichen, die an Diabetes Typ 1 leiden, eine große Untersuchung an 350 Diabeteszentren in Deutschland, Österreich und Luxemburg, die jetzt im renommierten Fachmagazin „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht worden ist. So treten bei einer Pumpentherapie seltener schwere Unterzuckerungen und Stoffwechsellentgleisungen auf, die jungen Patienten benötigen weniger Insulin, der mittlere Blutzucker („HbA1c-Wert“) liegt niedriger und es kommt zu keiner Gewichtszunahme. „Mit einer programmierbaren Insulinpumpe kann der Körper über einen kleinen Katheter im Unterhautfettgewebe kontinuierlich mit Insulin versorgt werden“, erläutert Studienautorin und DDG Expertin Professor Dr. med. Beate Karges. „Die Insulinzufuhr kann mit der Insulinpumpe insbesondere bei jungen Kindern besser verteilt und gesteuert werden als mit mehrfach täglichen Injektionen.“ Innerhalb der Studie verwendeten beide Behandlungsgruppen, Patienten mit Pumpen- wie mit Spritzen-therapie, eine punktuelle Blutzucker-

messung. Mittlerweile, nach Abschluss der Studie, verwenden heute immer mehr Patienten eine kontinuierliche Glukosemessung über einen Sensor.

Insgesamt, so das Resümee der Autoren, seien die Ergebnisse der Studie repräsentativ für die Versorgungssituation in Deutschland. „Die Untersuchung gibt Eltern und Kindern damit wichtige Informationen an die Hand, um über die geeignete Therapieform zu entscheiden“, meint Karges. Obwohl die Insulinpumpe für Jugendliche in der Pubertät häufig eine Herausforderung darstellt, wenn der erste Freund oder die erste Freundin ins Leben treten, halten über 95 Prozent daran fest. „Die Insulinpumpe ist eine sichere Behandlungsform, die der Mehrzahl der Patienten eine verbesserte Stoffwechseleinstellung, vermehrte Flexibilität und damit Lebensqualität verschafft“, berichtet Studienautor und DDG-Experte Professor Dr. med. Reinhard Holl Die Kosten für die Pumpentherapie bei Kindern und Jugendlichen werden in der Regel von den Kassen auf Antrag übernommen.

Quelle: [Deutsche Diabetes Gesellschaft](#)

## Presseschau

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

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)



Mit Kohlenhydrat-Tagen die Insulinresistenz durchbrechen: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Neue Blutdruckgrenzen in den USA – 35 Millionen Menschen sind über Nacht krank geworden: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)



Insulinpille kann Typ-1-Diabetes (erneut) nicht vorbeugen: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



## Diabetes Typ 2 – Folgeschäden vermeiden:

Zur Teilnahme an einer klinischen Langzeitstudie suchen wir Typ 2 Diabetiker, die cholesterinsenkende Medikamente einnehmen oder eingenommen haben. In dieser Studie wird ein neues Medikament geprüft, das zur Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen könnte.

Fahrtkosten & Aufwand werden in angemessener Höhe entschädigt

Weitere Auskünfte:  
Synexus Clinical Research GmbH  
Johannisplatz 1 | 04103 | Leipzig  
Telefon: 0341 25077940



<https://www.synexus-studien.de/>

## Dauerangebot von Pharma Nord:

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes haben Sie die Möglichkeit, die Produkte der Pharma Nord GmbH zu einem Sonderpreis einzukaufen. Sie erhalten 20 % Rabatt auf alle Produkte. Dieser Rabatt ist dauerhaft gültig.

<https://www.pharmanord.de/weltdiabetestag>



Sollten Sie telefonisch, per Post oder per E-Mail bestellen, ist es wichtig, Ihre Mitgliedsnummer und folgenden Code anzugeben: **Code Dia17**

Pharma Nord GmbH  
Schiffbrückstr. 6, 24939 Flensburg  
Telefon: 0461 14140-0  
E-Mail: [info@pharmanord.de](mailto:info@pharmanord.de)

Mit Süßstoffen steigt das Diabetesrisiko: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Menschen mit Diabetes leiden doppelt so häufig an Depressionen: [www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)



Total gesund! Warum ein dicker Po schlaun macht: [www.sat1.de](http://www.sat1.de)



## Newsletteranmeldung

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



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