



© Janine Beyer

Menschen mit Übergewicht und Diabetes Typ 2 benötigen individualisierte Ernährungsberatung

Etwa acht Millionen Menschen hierzulande sind an Diabetes mellitus erkrankt, inklusive einer Dunkelziffer von noch nicht diagnostizierten zwei Millionen Betroffenen. Die meisten von ihnen leben mit Diabetes Typ 2.

Als hohe Risikofaktoren für die Entwicklung der chronischen Stoffwechselerkrankung gelten Bewegungsmangel und Übergewicht. Beide nehmen gerade in der jungen Bevölkerung und seit Beginn der Corona-Pandemie besonders zu. Viele Menschen mit Übergewicht tun sich schwer, anhand allgemeiner Empfehlungen abzunehmen. Erfolgversprechender sind Beratungsangebote, welche den Tagesablauf, aber auch Vorlieben und Abneigungen Betroffener berücksichtigen. Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März macht diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe darauf aufmerksam und fordert, dass individualisierte Ernährungscoachings seitens der gesetzlichen Krankenkassen zu 100 Prozent erstattungsfähig werden.

Diabetes Typ 2 entsteht unter anderem durch einen ungünstigen Lebensstil, der durch Über- und Fehlernährung, zu wenig Bewegung und ausgeprägtes Übergewicht gekennzeichnet ist. „25 Prozent der Deutschen haben bereits Adipositas, zusätzlich über 35 Prozent Übergewicht. Adipositas ist zudem die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter geworden“, erklärt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg. Aktuelle Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht ausreichend. „Seit Monaten fallen Bewegungsangebote in Vereinen oder anderen Sporteinrichtungen aus. Die sozialen Kontaktbeschränkungen lassen die Motivation zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung sinken.“

Darüber hinaus bleiben viele Abnehmversuche erfolglos, weil es Betroffenen nicht gelingt, Empfehlungen und Vorga-

ben umzusetzen, welche sich schlecht mit ihrem Berufsalltag, der familiären Situation oder Unverträglichkeiten sowie Vorlieben und Abneigungen vereinbaren lassen.

Der 38-jährige Ümit Sahin ist selbst seit einigen Jahren an Diabetes Typ 2 erkrankt und weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd eine nachhaltige Gewichtsabnahme sein kann: „Vom Arzt wurde mir keine Ernährungsberatung angeboten, also fing ich an, selbst zu recherchieren. Ich fand aber keine Beratung, die auf Typ 2 zugeschnitten ist und die mir meine individuellen praktischen Fragen beantwortet.“ Zunächst nahm er erfolgreich ab, doch mit wachsendem beruflichem Stress kamen die alten Gewohnheiten und somit auch die Kilos zurück. „Mir würde nur eine individualisierte Ernährungstherapie helfen, damit ich es schaffe, dauerhaft abzunehmen“, sagt Ümit Sahin. „Aber für mich ist das unbezahlbar, da es nicht zu 100 Prozent von den Krankenkassen übernommen wird.“

Wie sehr die Rolle der Selbsterfahrung im Rahmen eines individualisierten Ernährungs- und Bewegungscoachings ein Ansatz zur Motivationssteigerung sein, betont auch Dr. Kröger: „Zum Beispiel ermöglichen standardisierte Mahlzeiten-tests mithilfe von kontinuierlich gemessenen Glukosewerten, postprandiale Glukoseverläufe von bestimmten Nahrungsmitteln oder Mahlzeiten individuell zu bewerten. Für Betroffene mit Übergewicht und einem hohen Diabetesrisiko oder einem bereits bestehenden Diabetes Typ 2 kann dann nach dieser Selbsterfahrung individuell eine passende Ernährung gewählt werden.“

Wer die Reaktionen des Körpers auf einzelne Nahrungsmittel oder Mahlzeiten verstehe, sei viel motivierter, seine Ernährung zu verändern.

„Bislang wird eine individualisierte Ernährungsberatung noch nicht generell und immer vollständig von den Krankenkassen erstattet“, bedauert Dr. Kröger. Dies müsse sich ändern, damit die Zahl der an Typ-2-Diabetes Erkrankten nicht weiter steige.

Quelle: diabetesDE

Wie die Prävention von starkem Übergewicht auch Diabetes Typ 2 stoppen kann

Menschen mit Adipositas sind sechs- bis zehnmal so häufig von einem Typ-2-Diabetes betroffen wie Normalgewichtige – und bereits heute steht rund jeder fünfte Todesfall in Deutschland mit einem Diabetes in Zusammenhang. „Allein diese Zahlen sollten Grund genug sein, um endlich auch politisch gegen den stetigen Anstieg von Adipositas und Diabetes vorzugehen“, sagt Professor Dr. med. Monika Kellerer, Präsidentin der DDG und Ärztliche Direktorin der Klinik für Innere Medizin I am Marienhospital Stuttgart.

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), den Zuckeranteil in verarbeiteten Lebensmitteln deutlich zu senken, stark zuckerhaltige Getränke stärker zu besteuern und ungesunde, auf Kinder zugeschnittene Produkte mit einem Werbeverbot zu belegen, sind in Deutschland noch immer nicht umgesetzt. „Wie sich in anderen Ländern gezeigt hat, sind diese Maßnahmen besonders effektiv, weil sie alle Menschen in ihrem Alltag erreichen“, sagt Kellerer. In Deutschland sei dagegen auf eine freiwillige Zuckerreduktion durch die Hersteller gesetzt worden – ein Plan, der offensichtlich nicht aufgegangen sei. Noch immer seien Produkte für Kinder oft diejenigen mit den höchsten Zuckeranteilen. Die DDG fordert, dass die Maßnahmen der Nationalen Diabetesstrategie (NDS), die der Bundestag im vergangenen Sommer beschlossen hat, nun zügig umgesetzt werden, denn ein wichtiger Baustein der NDS seien auch gezielte Maßnahmen zur Prävention und Behandlung von Adipositas. „Den Entwurf für ein Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG), das die Einrichtung eines strukturierten Behandlungsprogramms – eines Disease Management Programms (DMP) für Adipositas – vorsieht, begrüßen wir sehr“, sagt Kellerer. Damit bekämen Menschen mit Adipositas Zugang zu einer kontinuierlichen, strukturierten und qualitätsgesicherten Behandlung – möglichst bevor es



zu einem manifesten Diabetes kommt. Evidenzbasierte Leitlinien für die Behandlung haben die DDG und die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) bereits vorgelegt, und auch die entsprechenden Versorgungsstrukturen sind bereits vorhanden. „Im Rahmen des DMP für Typ2-Diabetes sind in den letzten Jahren gute interdisziplinäre Strukturen und Behandlungsteams aufgebaut worden“, so Kellerer. Aufgrund der engen Verzahnung der beiden Krankheitsbilder könnten diese auch für ein DMP Adipositas optimal genutzt werden.

Die Bundesregierung wird deshalb im Rahmen der NDS dazu angehalten,

1. Prävention und Versorgungsforschung zu Adipositas und Diabetes mellitus deutlich voranzutreiben und sich gegenüber den Ländern für den Ausbau der universitären Lehrstühle in diesem Bereich zu engagieren
2. bei der Bundesärztekammer darauf hinzuwirken, dass Adipositas in der ärztlichen Fort- und Weiterbildung verstärkt berücksichtigt wird,
3. eine individuelle multimodale und interdisziplinäre Versorgung von Menschen

mit Adipositas zu Lasten der Krankenkassen zu ermöglichen.

Die DDG fordert

1. die zügige Umsetzung der NDS mit verbindlichen und wissenschaftlich belegten Maßnahmen für eine effektive Prävention von Adipositas und Diabetes:
 - ▶ Reduktion des Zuckergehaltes von verarbeiteten Lebensmitteln um 50 %
 - ▶ Werbeverbote für ungesunde Produkte an Kinder
 - ▶ Besteuerung stark zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke,
2. eine Integration der in der Diabetologie bereits etablierten und bewährten interdisziplinären Behandlungsteams in die Strukturen eines DMP Adipositas und eine leitlinienbasierte Therapie von Menschen mit Adipositas,
3. Forschung sowie Medizineraus- und -weiterbildung in den Bereichen Diabetes und Adipositas zu verstärken und klinische Lehrstühle in diesem Fachbereich an allen medizinischen Fakultäten einzurichten.

Quelle: Deutsche Diabetes Gesellschaft

Presseschau

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

Soll man Vitamin D vorsorglich einnehmen?: www.diabetes-news.de



Neue Studie will Entstehung von Typ-1-Diabetes bei Kindern verhindern: www.helmholtz-muenchen.de



Alarmsignal Blutzuckerwert?: <https://menschen-mit-diabetes.de>



Typ-1-Diabetes: Früher Pumpeneinsatz lohnt sich: www.doccheck.com/de



Diabetes: Neue Entdeckung könnte die Behandlung künftig verändern: www.helmholtz-muenchen.de



Neue Erkenntnisse könnten Weg für die Behandlung zahlreicher Krankheiten ebnen: www.helmholtz-muenchen.de



Deutscher Gesundheitsbericht – Diabetes 2021: www.diabetesde.org



Newsletteranmeldung: www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Lassen Sie uns von Amazon unterstützen!

Unser Spendenkonto bei Amazon ist freigeschaltet. Wenn Sie künftig dort einkaufen, wäre es schön, wenn Sie sich über smile.amazon.de einloggen, unseren Landesverband als Empfänger der Spende auswählen (siehe unten), wie gewohnt einkaufen und Amazon uns 0,5 Prozent von Ihrem Einkauf als Spende überweist.

Herzlichen Dank!
Ihr Matthias Böhmer

**Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Sachsen e. V.**
Striesener Straße 39
01307 Dresden
Telefon: 0351 4526652
info@diabetikerbund-sachsen.de

www.diabetikerbund-sachsen.de
www.facebook.com/DDBsachsen

Einkaufen und Gutes tun!

0,5 % von Ihrem Einkaufswert sind Spende für uns: <https://smile.amazon.de/>



Aktivieren Sie AmazonSmile auch in Ihrer Amazon Shopping-App!

Hier geht es zur Anleitung: <https://www.amazon.de/b?ie=UTF8&node=17343423031>



Oder wählen Sie aus Tausenden weiteren Organisationen hier

Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Sachsen

Suche