



© Bettina Gärtner

Bessere psychologische Versorgung von Menschen mit Diabetes – DDG bietet neues Zertifikat für Diabetes-Einrichtungen an

In nationalen und internationalen Leitlinien sowie Disease Management Programmen (DMP) wird sowohl die somatische als auch die psychologische Betreuung von Menschen mit Diabetes gleichermaßen gefordert. Doch die Versorgungsrealität zeigt: Die psychologische Therapie ist weiterhin unterfinanziert und wird meist nur als optionales „Add-on“ verstanden. Um die Unterstützung von Menschen mit Diabetes mit psychischen Problemen zu verbessern, hat die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) das neue Zertifizierungsmodul „Diabetes und Psyche“ eingeführt. Das Modul richtet sich an ambulante und stationäre Diabeteseinrichtungen, die eine besondere Expertise in der Behandlung von diabetes-assoziierten psychischen Problemen oder diabetes-bezogenen Belastungen nachweisen können. Das Angebot soll die Transparenz für Patientinnen und Patienten sowie Zuweiser erhöhen und die Qualität der Diabetes-therapie in allen Sektoren steigern.

Chronische Erkrankungen wie ein Diabetes mellitus sind häufig mit hohen psychischen Belastungen verbunden. So weist etwa jeder dritte Mensch mit Diabetes erhöhte diabetes-bezogene Belastungen und jeder Achte eine komorbide Depression auf. Aber auch Angst- und Essstörungen sowie Abhängigkeitserkrankungen und Motivationsprobleme sind bei Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 weit verbreitet. „Werden diese nicht frühzeitig fachgerecht identifiziert und behandelt, kann es zu einer Chronifizierung und schlimmstenfalls lange andauernder Arbeitsunfähigkeit führen. Das hat neben dem persönlichen Leid auch hohe Kosten für das Gesundheitssystem zur Folge“, führt Prof. Dr. Bernhard Kulzer, Mitglied des Ausschusses Qualitätssicherung, Schulung und Weiterbildung (QSW) der DDG und Vorsitzender der AG Diabetes und Psychologie aus.

Frühzeitige Unterstützung, Intervention und Beratung können Menschen mit Diabetes bei der Bewältigung ihrer Erkrank-

ung helfen. Um die Versorgungsrealität zu verbessern hat der Ausschuss Qualitätssicherung, Schulung und Weiterbildung (QSW) der DDG in Zusammenarbeit mit der DDG Arbeitsgemeinschaft „Diabetes und Psychologie“ das neue Zertifizierungsmodul „Diabetes und Psyche“ initiiert. „Das Zertifikat soll sowohl Menschen mit Diabetes als auch Behandlern transparent machen, welche Einrichtungen eine besondere Expertise in der psychologischen Behandlung bei Diabetes aufweisen, sodass sie sich gezielt an sie wenden können“, führt Kulzer aus.

Das Zertifikat können ambulante sowie stationäre Behandlungseinrichtungen im Rahmen der Anerkennungsverfahren „Diabetes Exzellenzzentrum DDG“ und „Diabeteszentrum DDG“ optional erwerben. Voraussetzung für den Erwerb ist, dass in der jeweiligen Einrichtung nachgewiesenermaßen ausreichend Hintergrundwissen über die besonderen Herausforderungen und Probleme von Menschen mit Diabetes vorliegen.

Die Einrichtungen müssen dabei eine definierte Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität bei der Therapie von Menschen mit diabetes-bezogenen psychischen Belastungen, nachweisen. Zertifizierte Einrichtungen müssen ihre Ergebnisqualität nach einem Zeitraum von 6 Monaten offenlegen. Durch gezielte Hospitationen und Kooperationen soll eine verstärkte Vernetzung der zertifizierten Einrichtungen erfolgen, was die Qualität der Einrichtungen verbessern soll.

„Diese Maßnahme ist ein wichtiger Schritt, die bisher noch suboptimale psychologische Betreuung von Menschen mit Diabetes zu verbessern“, erklärt DDG Expertin Professor Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Karin Lange, ehemalige Leiterin der Forschungs- und Lehrereinheit Medizinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Das Zusatzmodul soll außerdem zeigen, dass psychologische Versorgungsangebote nicht nur ein ‚Nice to have‘ bei psychiatrischen Diagnosen sind, sondern – wie in Leitlinien und DMP gefordert – ein integraler Bestandteil der Diabetesbehandlung in allen Sektoren sein sollten.“

Mehr Informationen zum neuen Modul „Diabetes und Psyche“ finden Sie hier:

www.diabetes-psychologie.de/downloads/20230516_Richtlinie_Zertifiz.pdf



Quelle: DDG

Verdauungsfördernd, appetitregulierend, entzündungshemmend: Die Kraft der Bitterstoffe in der Ernährung bei Diabetes Typ 1 und Typ 2

Manche Menschen lieben sie, andere meiden sie und schütteln sich angewidert beim Verzehr: Gemüse, Obst sowie Kräuter und Gewürze mit Bitterstoffen spalten die Gemüter. Dabei können natürliche Pflanzenstoffe mit bitterem Geschmack für Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 vorteilhaft in der Ernährung sein. Unter anderem regen sie die Verdauung an, bremsen den Appetit und das Verlangen auf Süßes, unterstützen die Leberfunktion und hemmen Entzündungen. Darauf macht die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam und gibt kostenfrei Rezeptideen dazu.

Bitter = gesund?!

Viele Tiere meiden instinktiv bitter schmeckende Pflanzen und auch Menschen mögen sie zumindest im Kindesalter häufig noch gar nicht: Gerichte mit Gemüsesorten wie Spargel oder Rosenkohl sowie Salate mit Rucola, Radicchio oder Chicorée können für schlechte Laune am Tisch sorgen. Die instinktive Abwehr ist ein Schutzmechanismus und liegt daran, dass „bitter“ zunächst als „giftig“ wahrgenommen wird: Mit ihren Bitterstoffen schützt sich die Pflanze vor Fressfeinden. Darüber hinaus haben Kinder einen deutlich höheren Geschmackssinn als Erwachsene: Im Kleinkindalter verfügen Menschen über etwa 10.000 Geschmacksknospen



auf der Zunge. Im Laufe des Lebens reagieren diese unempfindlicher und ihre Anzahl sinkt.

Mut zum Bitterstoff – Gewöhnung macht den Geschmack attraktiver

Wer häufiger Nahrungsmittel mit Bitterstoffen verzehrt, gewöhnt sich an den herben Geschmack. Daher zählen unter anderem Kaffee und Bitterschokolade zu beliebten Genussmitteln. „Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 empfehlen wir eine pflanzenbasierte und insbesondere gemüsereiche Ernährung“, sagt Dr. Dipl. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG. Sie leitet den Bereich Diabetes- und Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim in Bad Mergentheim. Viele Gemüse-, Salat- und Kräutersorten liefern nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, sondern auch vorteilhafte Bitterstoffe: „Sie fördern die Verdauung, verbessern die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit. Das erleichtert die Fettverdauung“, erklärt die Ökotrophologin. Gleichzeitig verringern sie das Hungergefühl beziehungsweise die Lust auf Süßes. „Das ist für Menschen mit Diabetes und Übergewicht vorteilhaft.“ Zudem hemmen sie Entzündungen und es gibt Hinweise darauf, dass Bitterstoffe möglicherweise auch auf den Blutzuckerspiegel wirken: Pflanzenstoffe aus der Bittergurke, einer in tropischen Ländern vorkommende Gemüsesorte, könnten möglicherweise bei Menschen mit Prädiabetes den Glukosespiegel senken, wie eine Studie ergab, an denen Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler der Universität Gießen beteiligt waren.

Aus dem Kochtopf statt aus Kapseln

Die Extrakte einiger Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, sind auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Dazu zählen zum Beispiel Kapseln mit Artischocken-Extrakt. diabetesDE-Experte Astrid Tombek betont: „Wir empfehlen, die Bitterstoffe direkt aus möglichst frisch zubereiteten Gemüsegerichten und Salaten anstatt aus Kapseln, Tabletten oder Tropfen aufzunehmen. Das ist preislich günstiger, schmackhafter und aufgrund der weiteren enthaltenen gesunden Bestandteile besser.“ Außerdem könne es bei Nahrungsergänzungsmitteln zu Über-

dosierungen kommen, was beim Essen allein schon geschmacklich ausgeschlossen sei.

Im Herbst haben viele bittere Pflanzensorten Saison

Dazu zählen Kohlsorten wie Brokkoli, Rosenkohl oder Wirsing; auch Artischocken und Auberginen sind derzeit frisch erhältlich. Das gilt ebenso für Salatsorten wie Chicorée, Radicchio und Rucola oder Zitrusfrüchte wie die Grapefruit. Letztere kann allerdings die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder umgekehrt sogar verstärken. „Wer zum Beispiel Cholesterinsenker oder Medikamente zur Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen einnehmen muss, sollte mit seinem ärztlichen Behandlungsteam abklären, ob und welche Nahrungsmittel gegebenenfalls nicht auf dem Speiseplan stehen dürfen“, rät Astrid Tombek.

Generelle Vorsicht für alle Menschen gilt vor bitter schmeckenden Zucchini, Gurken oder Kürbissen – hier sorgen unerwünschte giftige „Cucurbitacine“ genannte Pflanzenstoffe für den bitteren Geschmack.

Quelle: diabetesDE

Weitere Informationen zu bitteren Lebensmitteln:

www.zirkulin.de/ratgeber/bittere-lebensmittel



www.kochenohne.de/bittere-lebensmittel/



bitterliebe.com/pages/lebensmittel-mit-bitterstoffen



mehr-genuss.de/ratgeber/rezepte-mit-bitterstoffen/



Presseschau

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

Diabetes-Risiko:
Nachteulen in Gefahr
www.doccheck.com



Mit diesen fünf Ernährungs-Tricks lindern Sie Rheuma-Symptome
www.focus.de



Lohnt sich eine intensive Lebensstilintervention auch langfristig?
www.diabinfo.de



Diabetes:
Von Wunden, die nicht heilen
www.doccheck.com



Diabetes Typ F – Wenn die Liebsten Diabetes haben
www.diabinfo.de



Film des DDB zur Diabetischen Ketoazidose:
<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/ketoazidose/>



Der DDB braucht dich! Mach mit!
www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoen-nensietun/



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

