



# Wirksam Diabetes vorbeugen und Klima schonen: Sechs Einkaufstipps

---

Diabetes ist eines der fünf weltweiten Hauptanliegen von LCI. Da im deutschen Gesundheitssystem die Prävention nicht an erster Stelle steht, fokussieren wir deutschen Lions uns auf die Vorbeugung von Diabetes.

## Online-Kongress für Ärztinnen, Ärzte und interessierte Lions am 4. März 2023, 9 bis 13 Uhr: „Diabetes Prävention: Wer und was hilft dazu? Aktuelle Forschungsergebnisse“.

Moderation: DG G. Potuschek

### Programm:

9:00 - 9:15 Uhr	Distrikt-Governor G. Potuschek: Begrüßung
9:15 - 9:55 Uhr	Prof. Dr. P. Schwarz: Hilft moderne Technik der Prävention von Diabetes?
9:55 - 10:35 Uhr	Dr. med. L. Pörtner: Von Diabetes-Prävention zur Nachhaltigkeit für die Umwelt.
10:35 - 11:15 Uhr	Prof. Dr. A. Schwiertz: Welche Ernährung für ein präventiv wirksames Mikrobiom?
11:15 - 11:30 Uhr	Kaffeepause
11:30 - 12:20 Uhr	Dr. med. A. Grünerbl: Motivieren ist die halbe Prävention – auch in der Arztpraxis
12:20 - 12:50 Uhr	Prof. Dr. H. von Bibra: Ärzte und Lions ergänzen sich für effektive Prävention im Alltag
12:50 - 13:00 Uhr	Moderator G. Potuschek: Schlussworte, Verabschiedung

Anmeldung erbeten bis 28.2.2023 unter: <https://us06web.zoom.us/j/84763434119?pwd=R2lrWnBuV3NIckRqME9weVJEci96dz09>



Diabetes-Prävention unter:  
<https://111bs.lions.de/diabetes>



Prävention hat bisher in Deutschland nicht funktioniert. Wir haben mittlerweile zehn Prozent an Diabetes Erkrankte in der Bevölkerung und die höchste Zuwachsrate europaweit. Nicht nur in Deutschland verdient man an den Kranken. Wer die Arbeit und Kosten effektiverer Prävention in Deutschland übernehmen soll, ist Diskussionsstoff unter anderem zwischen Politik, Krankenkassen und ärztlichen Fachgesellschaften. Auf Initiierung und erst recht Umsetzung der 2020 vom Bundestag eingeforderten nationalen Diabetes-Strategie warten wir leider heute noch.

Effektive Prävention von Diabetes ist jedoch machbar! Sie würde eine deutliche Kostensenkung im Gesundheitssystem ermöglichen. Sogar Heilung des Typ-2-Diabetes ist möglich, wie erst im Oktober 2022 in der Fachzeitschrift der DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) an alle Ärzte berichtet wird mitsamt der

Aufforderung: „Abnehmen oder Diabetes! Sie haben die Wahl! Die Betroffenen sollten Chancen der Remission (Heilung) kennen.“ (1)

Abnehmen hilft definitiv, aber diese Maßnahme ist bei den Betroffenen wenig beliebt. Denn zum Gewichtsverlust gehört wohl eine unbequeme Änderung der Ernährungsweise. Mit dem Wissen um die richtige Essensauswahl gibt es jedoch auch die Chance, den eigenen Stoffwechsel grundlegend zu verbessern, noch bevor relevant Gewicht verloren ist. Das geschieht, wenn mit dem Essen hohe Anstiege von Blutzucker und damit auch Insulin vermieden werden. Solch Kohlenhydrat reduzierende Kost ist als Low-Carb oder als Flexi-Carb bekannt und bedeutet eine abwechslungsreiche und sättigende Ernährungsweise mit relativ wenig Änderung zu den bisherigen Gewohnheiten. Solche Low-Carb-Ernährung wird inzwischen von

der DDG als mögliche Therapieform bei Diabetes anerkannt. (2)

Da Low-Carb-Ernährung zur Therapie taugt, taugt sie auch zur Prävention! Was bedeutet das für den Einkauf, der zumeist die Grundlage für das Essen schafft, das später verzehrt werden wird?

**1. Low-Carb-Ernährung ist weitläufig als mediterrane Kost anzusehen, also als eine gemüsereiche Ernährung mit einer gewissen Reduktion des Kohlenhydratanteiles unter Bevorzugung von Vollkornprodukten nebst einer Betonung gesunder Öle, zum Beispiel Olivenöl. (3) Dementsprechend ist bei der Auswahl der Lebensmittel großen Wert zu legen auf viel frische und sehr unterschiedliche Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Obstsorten und andere Frischprodukte. >>**

2. Das bedeutet gleichzeitig die Vermeidung von Fertigprodukten, die zumeist viel zusätzliche Kohlenhydrate, Lebensmittelzusätze und/oder sogar ungesunde Fette, beispielsweise Transfette, enthalten und damit – wissenschaftlich bestätigt – bei häufigem Konsum zu Übergewicht und Krankheitsrisiko führen. Wegen ihres hohen Kohlenhydrat- bzw. Zuckergehaltes sind auch Backwaren möglichst zu meiden und jede Art von Softdrinks. Da in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie etwa Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen Eiweiß enthalten ist, sollte zugunsten dieser Eiweißquellen weniger Fleisch gekauft werden.
3. Wenn Gemüse und Obst in unserem Klima voll ausreifen können, bevor sie für den Verkauf geerntet werden, sind ihre sämtlichen gesunden Stoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, voll ausgebildet. Diese Stoffe wirken als gesundheitlicher Schutz nicht nur in ihrer „Mutterpflanze“, sondern auch – nach schonender Garung – im menschlichen Körper, beispielsweise antimikrobiell und entzündungshemmend. Immerhin ist inzwischen das ganze Jahr hindurch eine abwechslungsreiche und wohlschmeckende Auswahl an heimischen Gemüse- und Obstsorten verfügbar.
4. Lange Transportwege, insbesondere aus anderen Kontinenten, bedeuten für die entsprechenden Pflanzen einen deutlichen Verlust an ihren Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und, wegen der Ernte in zumeist noch unreifem Zustand, auch an Geschmack. Obendrein bedeuten Einkäufe aus regionaler Umgebung auch

wesentlich mehr Informationschancen zum Produkt und Rückkopplungsmöglichkeit über die Zufriedenheit des Konsumenten.

5. Die zweite Säule der Diabetes-Prävention ist bekanntlich ein Mehr an Bewegung. Also gilt es, sich selbst mehr im Alltag zu bewegen, das heißt schon zum Einkauf, eventuell einfach mit Trolley oder mit dem Fahrrad. Jedes Mehr an Bewegung zählt.
6. Die relativ preiswerteren Großpackungen verleiten oft dazu, sie beim Einkauf auszuwählen. De facto verführen sie aber leider auch dazu, dass dann eine größere Portion gegessen wird – für die Mehrzahl unserer übergewichtigen Bundesbürger ist deshalb der Einkauf von normal kleinen Portionen eine viel klügere Entscheidung. Zusätzlich werden bei Großportionen Lebensmittel durch die lange Lagerung leider häufig schlecht oder verschimmeln – wer möchte schon selbst zur Lebensmittelverschwendung beitragen?

Interessanterweise ergeben diese gesundheitlichen Verbesserungsvorschläge viele Synergien mit den momentan notwendigen Gedanken zu Umwelt- und Klimaschutz. So liegt der Anteil am gesamten Ausstoß von Treibhausgasemissionen in Deutschland für die Landwirtschaft in derselben Größenordnung wie für Industrieprozesse (4). Zur Verdeutlichung werden deshalb die bisher aufgeführten Themen 1 bis 6 nun bezüglich ihrer Relevanz für Umwelt- und Klimaschutz besprochen:

1. Alle technischen Details für die Produktion von Nahrungsmitteln schon bei Anbau und Transport und erst recht in weiterer in-

dustrieller Verarbeitung führen dazu, dass bereits bei der Produktion von einem Kilo verschiedener Lebensmittel CO<sub>2</sub>-Äquivalente freigesetzt werden, zum Teil mit extremen Unterschieden bei den dabei verursachten Mengen. (5) Am besten schneiden Gemüse und Kartoffeln ab (ca. 200 bis 400 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente).

2. Fleisch und Käse verursachen im Vergleich dazu die rund zehn- bis 20-fache Menge an klimabelastenden Gasen. Das deutliche Maximum liegt – durch den zusätzlichen Methanausstoß von Kühen – mit ca. 14.000 g pro Kilogramm bei Rindfleisch.
3. Im Vergleich zur saisonal üblichen Reifezeit in der freien Natur bringt der Anbau für die unzeitgemäße Produktlieferung, etwa unter Plastikplanen in möglicherweise beheizten Treibhäusern etc., einen wesentlich höheren Energieverbrauch und mehr Schadstoffbelastung mit sich.
4. Je länger der Transportweg, desto höher die Umweltbelastung. Das gilt innerhalb von Europa und erst recht für Produkte aus der südlichen Halbkugel.
5. Jede Autofahrt ist Umweltbelastung, auch die zum Briefkasten oder zum Einkauf im nahen (Lebensmittel-)Geschäft.
6. Unnötige Verpackungen zu vermeiden, spart Müll. Und Lebensmittel in Plastik zu verpacken, steigert die Freisetzung fossilen Kohlenstoffs, da dieses Plastik in der Regel irgendwann verbrannt wird. Wenn das nicht geschieht, dann zersetzt sich Plastik frü-

her oder später zu immer kleineren Teilchen und landet als Mikro-partikel über die Nahrungskette schließlich auch beim Menschen.

Lions haben hier ein sehr effektives und breites Feld der Aufklärung vor sich. Als NGO sind wir keiner wirtschaftlichen bzw. politischen Einrichtung verpflichtet und haben damit einen berechtigten Vertrauensvorteil. Nun auch als Partner für Gesundheitskompetenz zu arbeiten, bringt eine angenehme Aktualisierung des „traditionellen“ Lions-Images mit sich. Obendrein braucht man für diese Aufklärung bestimmt kein Studium der Medizin. Und es ist für Diabetes-Prävention und Klimaschutz hilfreich zu vermitteln, dass jede/r nicht nur alle paar Jahre als Wähler, sondern als Kunde und Konsument andauernd von den Herstellern beobachtet und ernstgenommen wird.

Für den AK Diabetes und den AK Nachhaltigkeit ●

**GR Dia Dr. med. Helene von Bibra,  
Jutta Renner, Werner Schwenk,  
Dr. rer.nat. Johann Schreiner**  
Fotos pixabay

**Diabetes-Prävention und Klimaschutz sind mit den folgenden sechs Einkaufstipps für jede/n, für Jung und Alt, einfach im Alltag umsetzbar:**

- 1 mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Frischwaren, Vollkorn
- 2 weniger Fertigprodukte, Backwaren, Soft Drinks, (Rind-)Fleisch
- 3 kaufe und esse saisonal
- 4 regional – gute Wahl
- 5 selbst bewegen zum Einkauf
- 6 Großportionen, (Plastik-)Verpackung, Müll vermeiden

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und damit Gesundheitsvorsorge ist integrativer Bestandteil einer nachhaltigen Entwicklung der Gesellschaft.

Gehen wir's gemeinsam an!



### Quellenverzeichnis:

- 1) Klein F., Kongress aktuell. Diabeteszeitung (DDG) Seite 14, 19. Okt. 2022
- 2) Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus (Diabetologie und Stoffwechsel) 16 (Suppl 2), S. S255-S289, 2021
- 3) Von Bibra H., Weltweites Projekt Diabetes. Lion im Okt. und Nov. 2017 und Jan. 2018
- 4) Daten der Treibhausgasemissionen des Jahres 2021 nach KSG. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgas-emissionen-in-deutschland>
- 5) Fritsche U. und Eberle U., Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Öko-Institut e.V., Freiburg 2007