



Lions Deutschland

Diabetes und Nachhaltigkeit

Frauke Lang

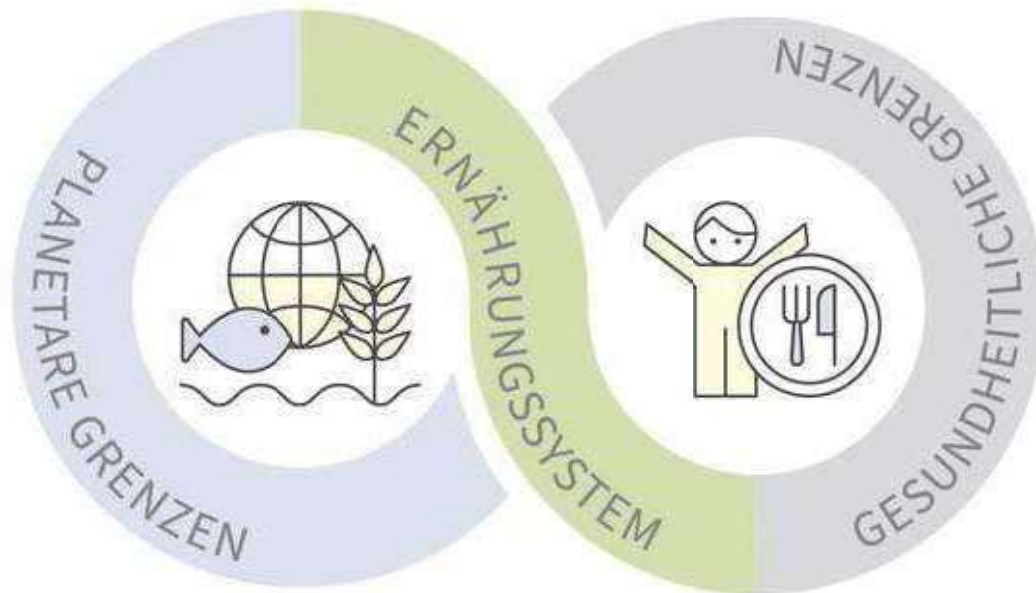
Diabetes und Nachhaltigkeit

- Einleitung
- Diabetes mellitus
 - Was ist Diabetes?
 - Ursachen und Folgen
 - Häufigkeit
 - Prävention
- Nachhaltigkeit und Diabetes
 - Was ist Diabetes
 - Ursachen und Folgen
- Lions und Diabetes



© 5ph / stock.adobe.com

Verbindung zwischen Gesundheit und Nachhaltigkeit



Ernährung ist bedeutend für die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung und des Pariser Klimaschutzabkommens

aus EAT-Lancet Commission 2019). Illustration: Katika Design & Verena Fäth
www.agrarkoordination.de/projekte/gesundheit-von-mensch-und-planet/

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffwechselerkrankungen

- **dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte**
- **Insulinmangel**
 - wird gar nicht mehr oder nicht mehr ausreichend produziert
 - und/oder wirkt nicht mehr richtig
- Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form
- Typ-1-Diabetes ist eine bis heute nicht heilbare Autoimmunerkrankung
- Schwangerschaftsdiabetes
- weitere Diabetesformen

Diabetes: Einteilung in 5 Subtypen

- Schwerer Autoimmun-Diabetes
- Schwerer Insulinmangel-betonter Diabetes
- Schwerer Insulinresistenz-betonter Diabetes
- Moderater Übergewichtsdiabetes
- Moderater Altersdiabetes

Diabetes Typ 2

- tritt oft erst nach dem 40. Lebensjahr
- „Altersdiabetes“
- Volksmund: „Zuckerkrankheit“
- Insulinresistenz
- entwickelt sich oft schleichend über mehrere Jahre
- oft keine oder unspezifische Symptome
- **Diagnose häufig zufällig**

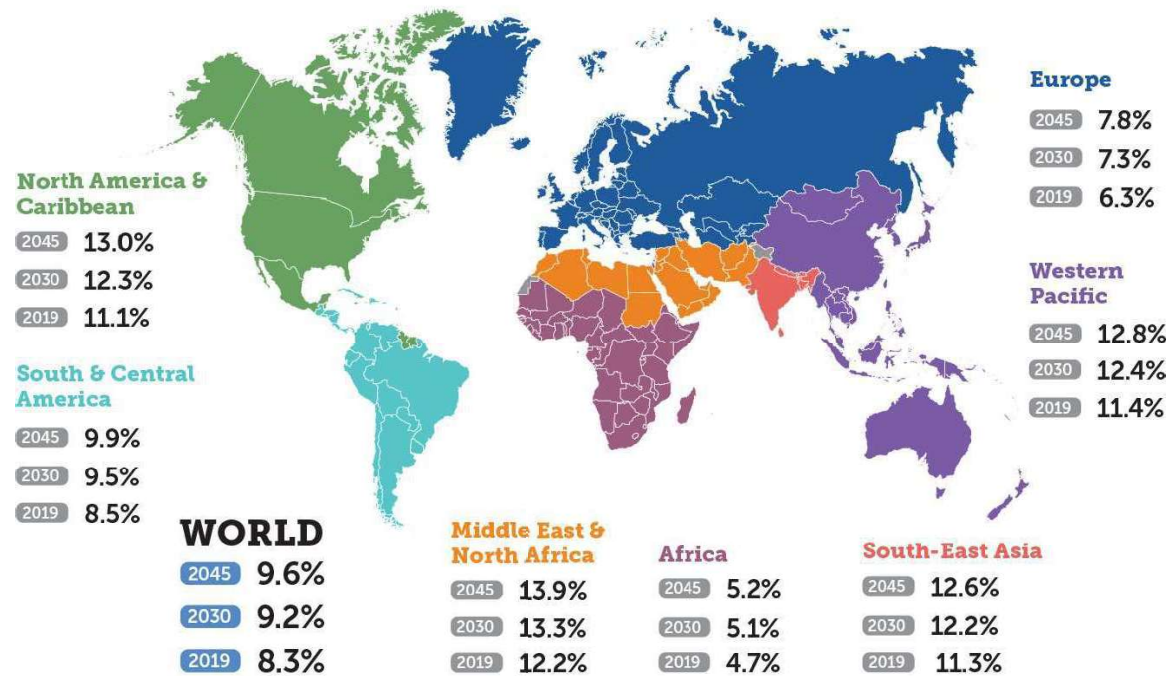
Diabetes Typ 2 - Risikofaktoren

- Übergewicht, bes. Adipositas (besonders Bauchfett)
 - ungünstige Ernährung
 - Bewegungsmangel
 - Erbliche Veranlagung
 - Metabolisches Syndrom
(Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, erhöhte Blutzucker)
 - Alter
- Diabetes-Risiko-Fragebogen



Häufigkeit von Diabetes - weltweit

Map Prevalence of diabetes in adults (20–79 years) in IDF Regions, by age-adjusted comparative diabetes prevalence



For confidence intervals, see full *IDF Diabetes Atlas*, Table 3.4.

<https://diabetesatlas.org/>

Häufigkeit von Diabetes in Deutschland

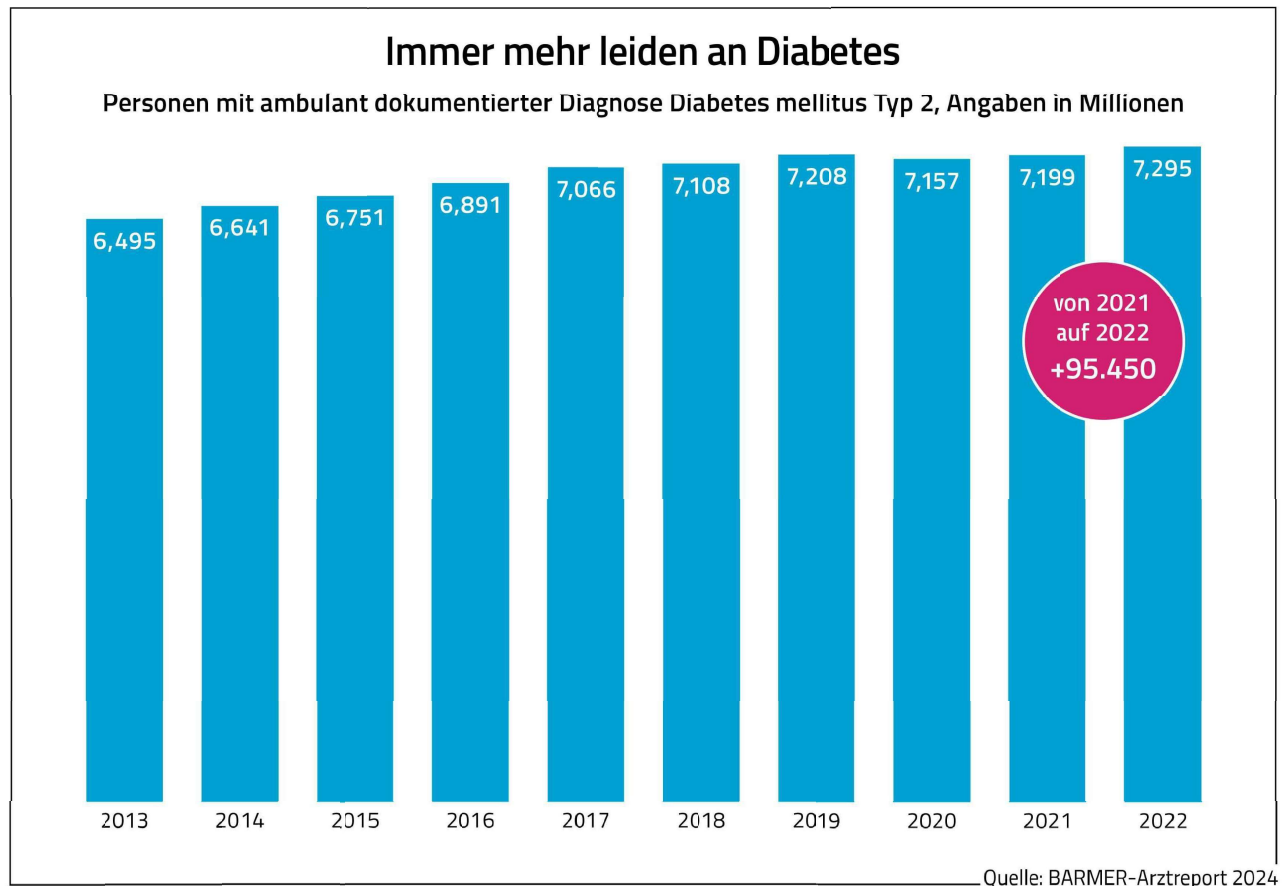
- häufigste Diabetesform: ca. 93 Prozent aller Menschen mit Diabetes haben einen Typ-2-Diabetes
- im Osten von Deutschland sind durchschnittlich 11,6 % der Menschen an Typ-2-Diabetes erkrankt
- westliche Bundesländer: ca. 8,9 %
- vermehrt bei niedrigem sozio-ökonomischen Status
- rund 8,7 Mio Menschen mit Typ-2-Diabetes (2022)
- mindestens 2 Mio Menschen mit einem noch unerkannten Typ-2-Diabetes (2022)
- Diagnose Typ-2-Diabetes: ca. 450.000 Menschen jährlich



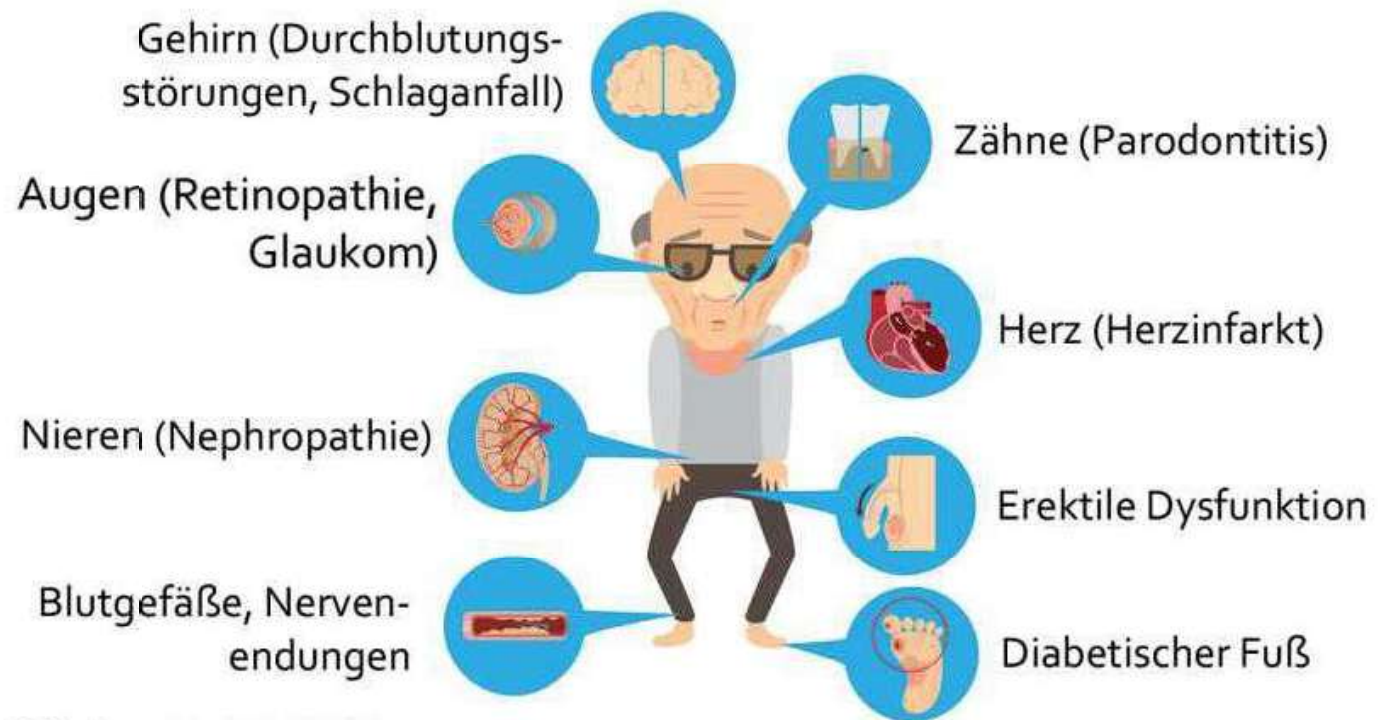
© Markus Mainka / Fotolia

Pressemitteilungen 2024

BARMER-Diabetes-Atlas – Deutschland bekommt die Zuckerkrankheit nicht in Griff



Folgen von Diabetes



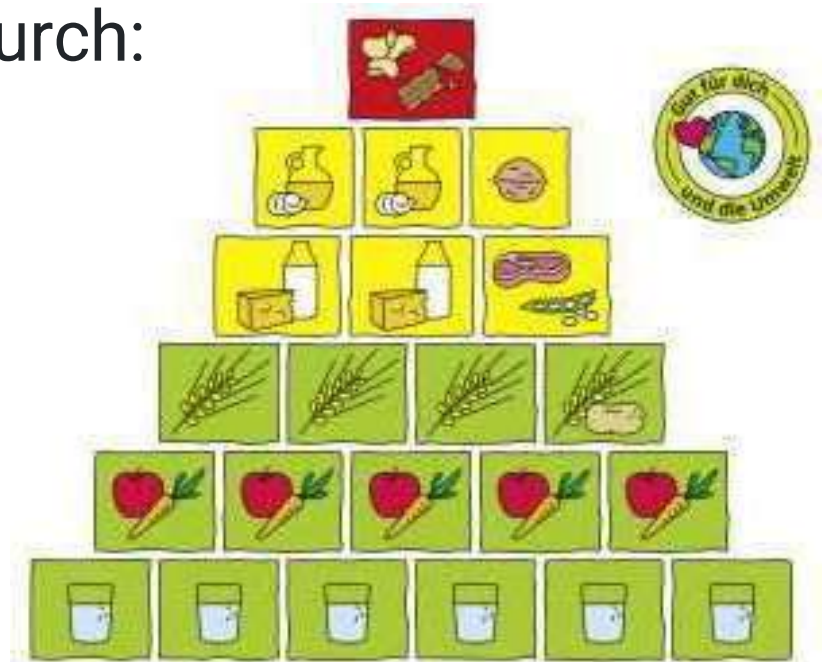
© iStock.com/viyadaistock, Lifeline

Diabetes Typ 2 - Prävention

1. Reduzierung des Körpergewichts durch:

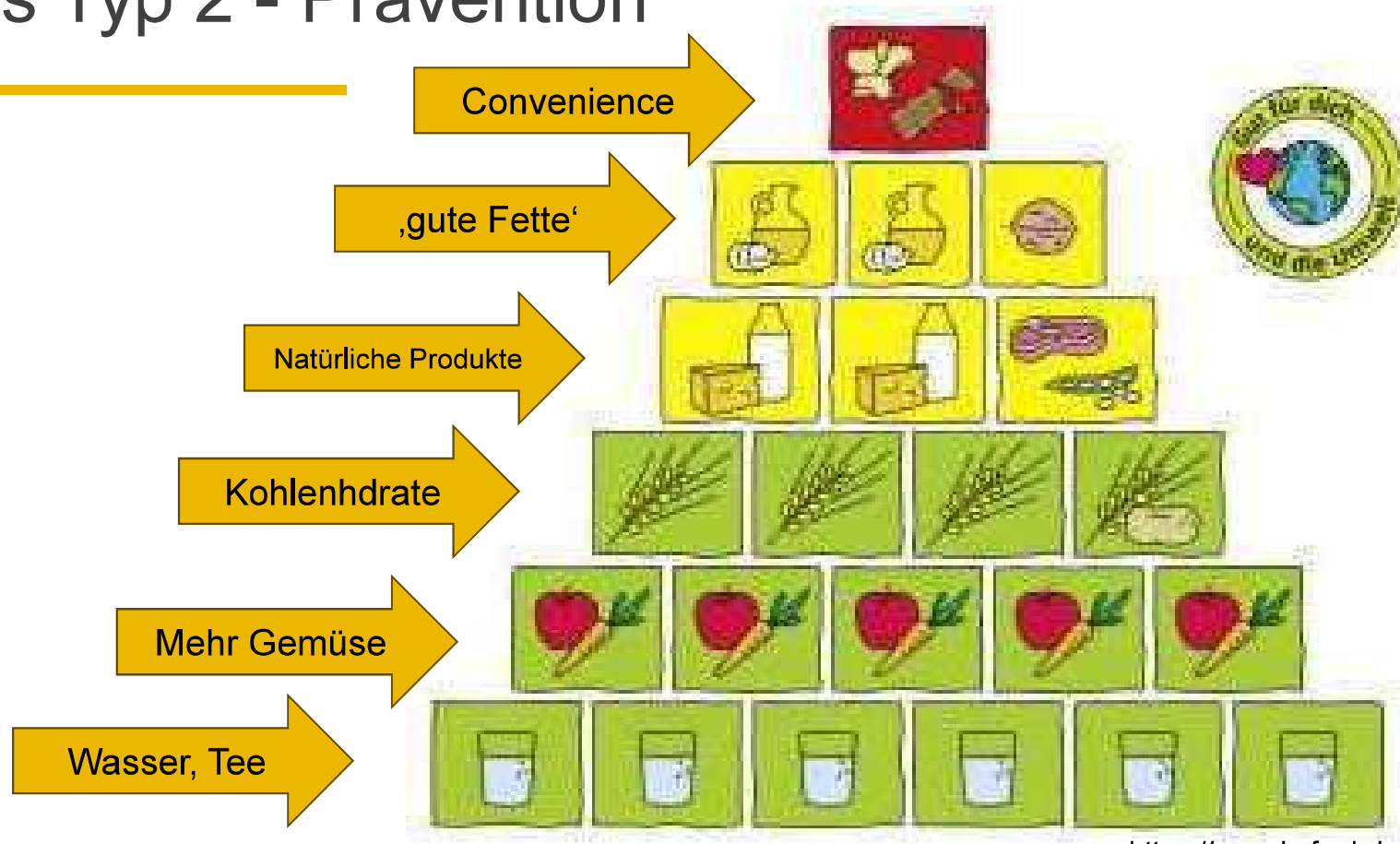
- Lebensstiländerung
 - ✓ Essen und Trinken
 - ✓ Bewegung

2. Medikamente



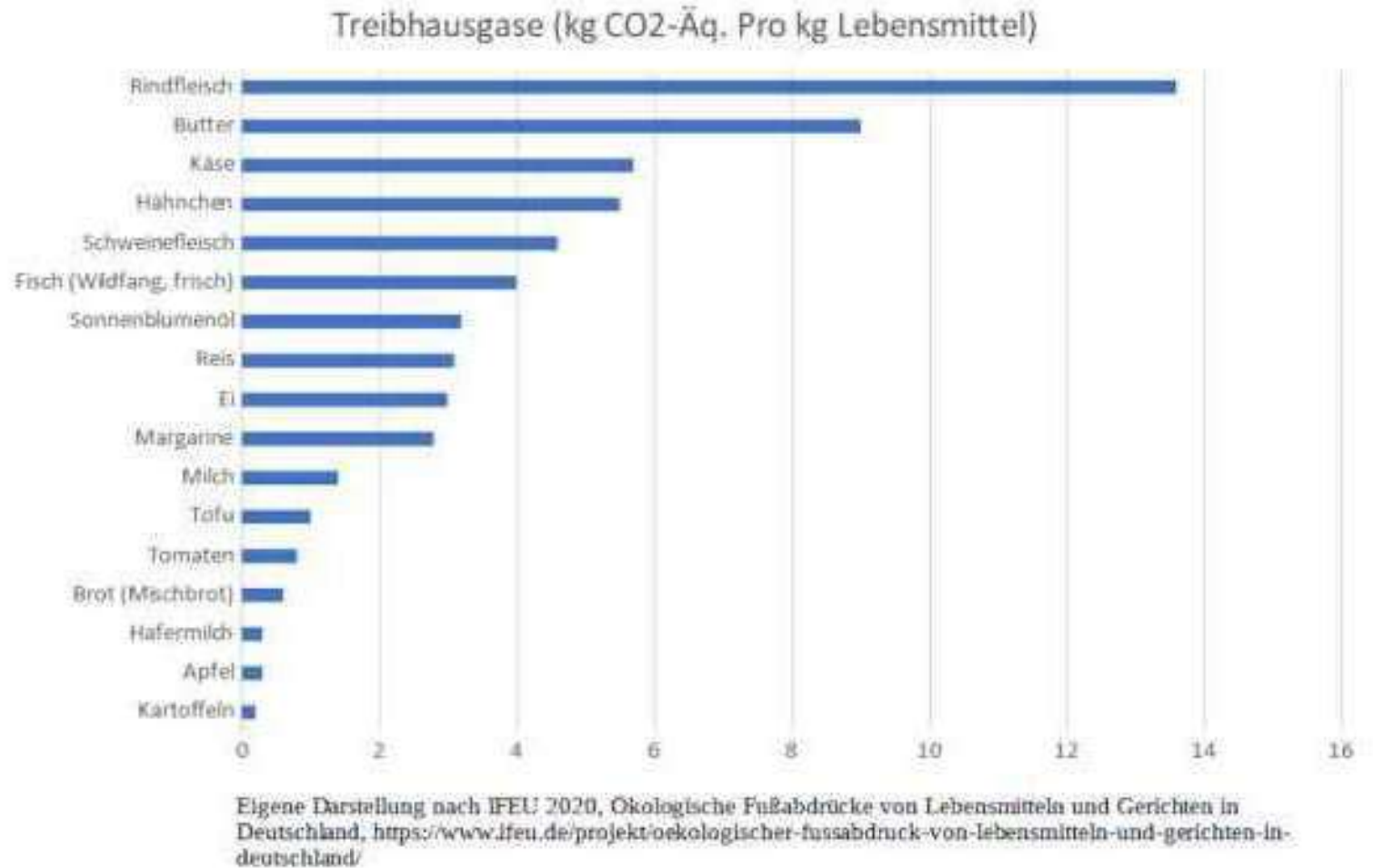
<https://www.bzfe.de/>

Diabetes Typ 2 - Prävention



<https://www.bzfe.de/>

Diabetes und Nachhaltigkeit



<https://www.umweltbundesamt.de/>

PLANETARY HEALTH DIET

- Globales Konzept für eine gesundheitsfördernde Ernährung unter Einhaltung planetarer Grenzen (2019)
- Entwickelt von der EAT-Lancet-Kommission
 - 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler
- <https://youtu.be/rLejtkSiO2I>



<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Planetary Health Diet (PHD)

Ziele:

- alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren
- sowie weltweit etwa 11 Mio. vorzeitige Todesfälle pro Jahr zu verhindern



<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

Planetary Health Diet - Lebensmittelmengen



230 g Getreide
täglich

2 Scheiben Vollkornbrot
und 6 EL Haferflocken
oder 3 EL Müsli, oder
1 Portion Getreideis,
und 1 Scheibe Vollkornbrot



350 g Kartoffeln
wöchentlich

2 Mal pro Woche
3 mittelgroße
Kartoffeln.



300 g Gemüse
täglich

z.B. je eine Handvoll
Paprika, Vogerlsalat und
Brokkoli oder je eine
Handvoll Paradeiser,
Kürbis und Lauch.



200 g Obst
täglich

z.B. je eine Handvoll Äpfel,
Pfirsiche oder anderes
Obst der Saison



525 g
Hülsenfrüchte
wöchentlich

täglich eine Portion Linsen,
Sojadrink, Kichererbsen,
Bohnen oder Tofu



350 g Nüsse
wöchentlich

z.B. täglich eine Handvoll
Walnüsse, Haselnüsse,
Kürbiskerne oder
Sonnenblumenkerne



250 g
Milchprodukte
täglich

z.B. z.B. ein kleines
Joghurt und 1 Stück Käse



100 g Fleisch
wöchentlich

z.B. 2 x pro Monat ein
Steak á 200 g oder 2 x pro
Woche Wurst á 50 g (Rind,
Lamm, Schwein)

Planetary Health Diet - Lebensmittelmengen



200 g Geflügel
wöchentlich

z.B. 1- 2 Portionen
Hendelfleisch



1 x Fisch
wöchentlich

z.B. 1 Portion
Süßwasserfisch
oder Meeresfisch



2 kleine Eier
wöchentlich

Zb. ein kleines Omelette



40 g
gute Fette

Täglich 3 - 4 EL Pflanzenöl
(Raps-, Oliven-, Walnuss-
oder Sonnenblumenöl)



12 g
gesättigte
Fette täglich

Butter, Kokosöl, Ghee



31 g
Zucker
täglich

jede Art von Zucker

Planetary Health Diet (PHD)

Wesentliche Veränderungen zu aktuellen Verzehrsgewohnheiten:

- doppelte Menge an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen
 - Verzehr von Fleisch und Zucker um die Hälfte reduzieren
 - mehr Vollkornprodukte
 - weniger Milchprodukte
- **mehr pflanzliches Eiweiß!**



<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

DGE-Stellungnahme: Breidenassel C et al (2022)

Diabetes und Nachhaltigkeit

Tipp: Webinar-Reihe unter <https://www.lions.de/diabetes-praevention>

**GESUND leben
stoppt DIABETES**



Lions Deutschland



Lions Deutschland

DIABETES

Lions Deutschland und Lions International

Das können Lions tun, um Diabetes zu stoppen...

- Aufklärung
- Information
- Sensibilisierung für das Thema
- Unterstützen



Diabetes ist ein weltweites Projekt von Lions Clubs International (LCI). Diabetes hat epidemische Ausmaße angenommen, und ist weltweit die häufigste nicht-übertragbare Erkrankung (nach WHO).

<https://www.lions.de/diabetes-praevention>

[Leaders](#)[Service](#)[Membership](#)[Marketing & Events](#)[Training](#)[Grants & Awards](#)[Do](#)

About diabetes

Diabetes is a global epidemic

An estimated 537 million adults across the world are living with diabetes, and its prevalence is increasing rapidly. By 2045, the number is expected to reach 783 million. Diabetes is a global epidemic that touches every corner of the globe.

Lions Clubs International and LCIF are dedicated to empowering Lions and Leos around the world to fight diabetes by serving their communities one by one.

Source: International Diabetes Federation (updated annually)

537M

Adults (20-79 years)
living with
diabetes

1 in 2

Cases
undiagnosed
(240 million)

1.2M

Youth with
type 1 diabetes,
half under age 15

6.7M

Deaths from
diabetes

<https://www.lionsclubs.org/en/start-our-global-causes/diabetes>



Wasser als Durstlöscher

"Wasser ist der beste Durstlöscher" ist eine Kampagne von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Lions Deutschland in Kooperation mit Klasse2000.



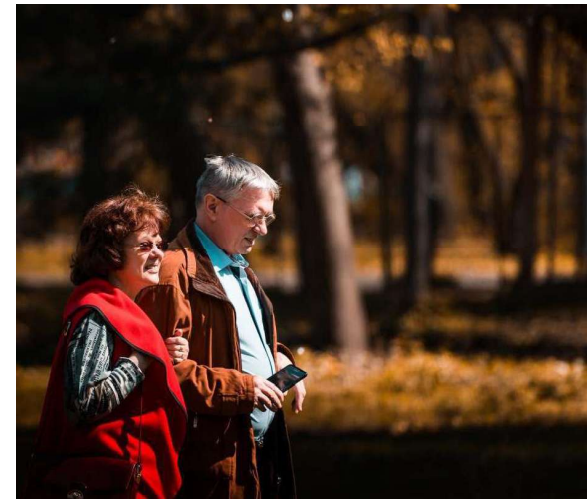
Lions Deutschland



Bewegung



Move for the Planet
Nachhaltigkeit und Bewegung



**Leuchtturmprojekt:
"3000 Schritte für mehr
Gesundheit"**

Mögliche Projekte

www.lionsclubs.org/en/start-our-global-causes/diabetes/



Prevent or delay the onset of type 2 diabetes



The Type 2 Diabetes Screening Project Planner



Diabetes-Camps und Diabetes Peer Support Groups (Dianino)

Was kann ich tun?



“



Tierische Proteine ersetzen

"Ich nutze gerne Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte. Zum Beispiel Sojajoghurt, Sojadrink und Tofu aus Europa."

Inspiriert von: **Anna Maynert**
@anna_maynert”



“



Wintergemüse ausprobieren

"Einmal im Monat ist Wintergemüse-Mut-Tag mit einem neuen Rezept für Pastinake, Kohl & Co."

Inspiriert von: **Isabel Lezmi**
@waswiressenBlog”

Und was kann ich noch tun...



“

Regional einkaufen
"Ich kaufe Obst und Gemüse bewusst bei Bauernhöfen aus der Region und baue sogar selbst welches an."
Inspiriert von: **Nicole Holysz**
@querbeet_natuerlichkochen
”



“

Tomaten saisonal kaufen
"Ich nutze frische Tomaten nur im Sommer und genieße die Saison ausgiebig."
Inspiriert von: **Claudia Eck**
@waswiessenBlog
”

Vielen Dank für
das Interesse!

