



Lions Deutschland

Diabetes ist die bleibende Pandemie

Lions werben für mehr Gesundheit und Diabetes Prävention

KDIA Dr. med. Gitta Luther-Frömel



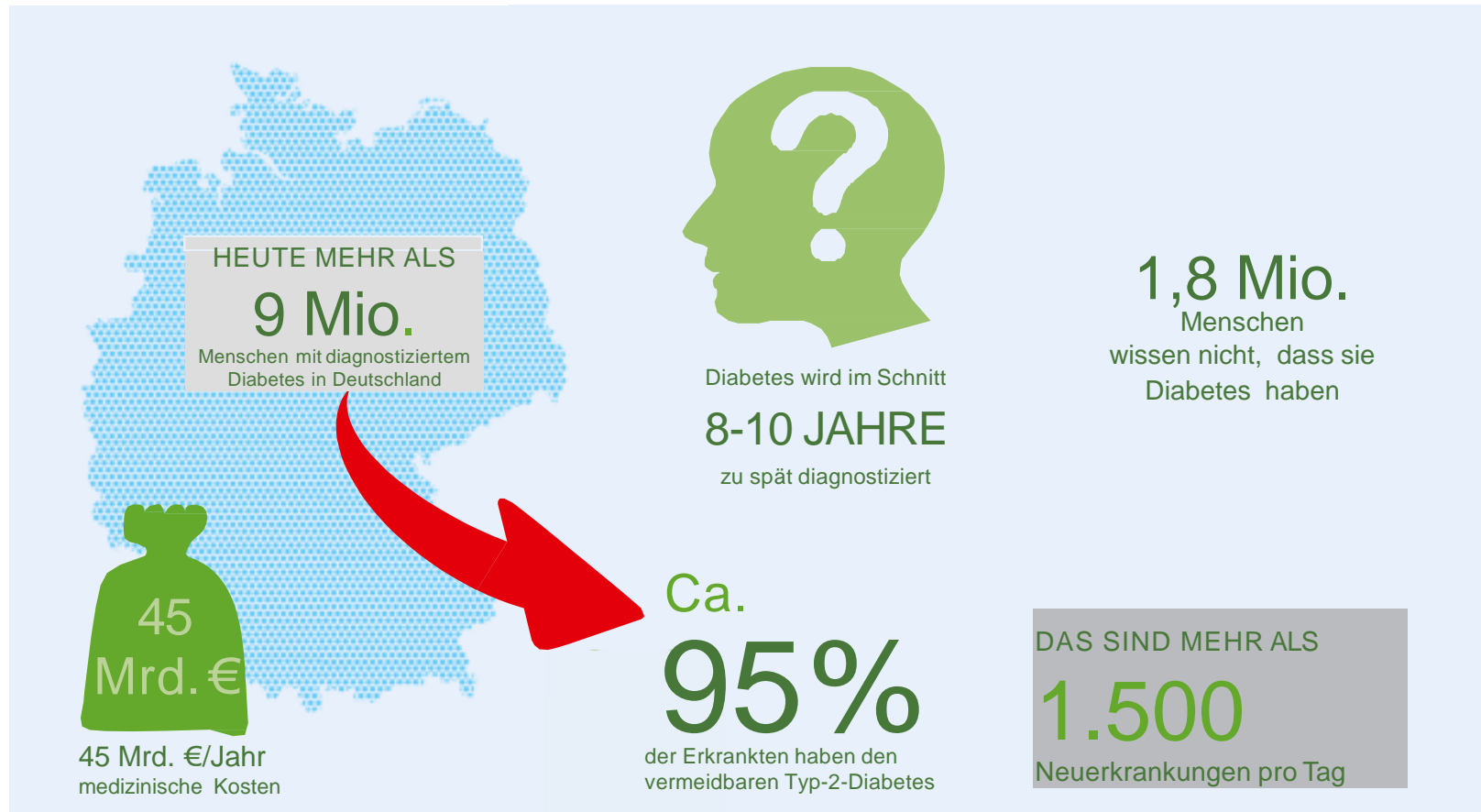
Neues Emblem AK Diabetes

**DIABETES
PRÄVENTION
GESUNDHEIT**

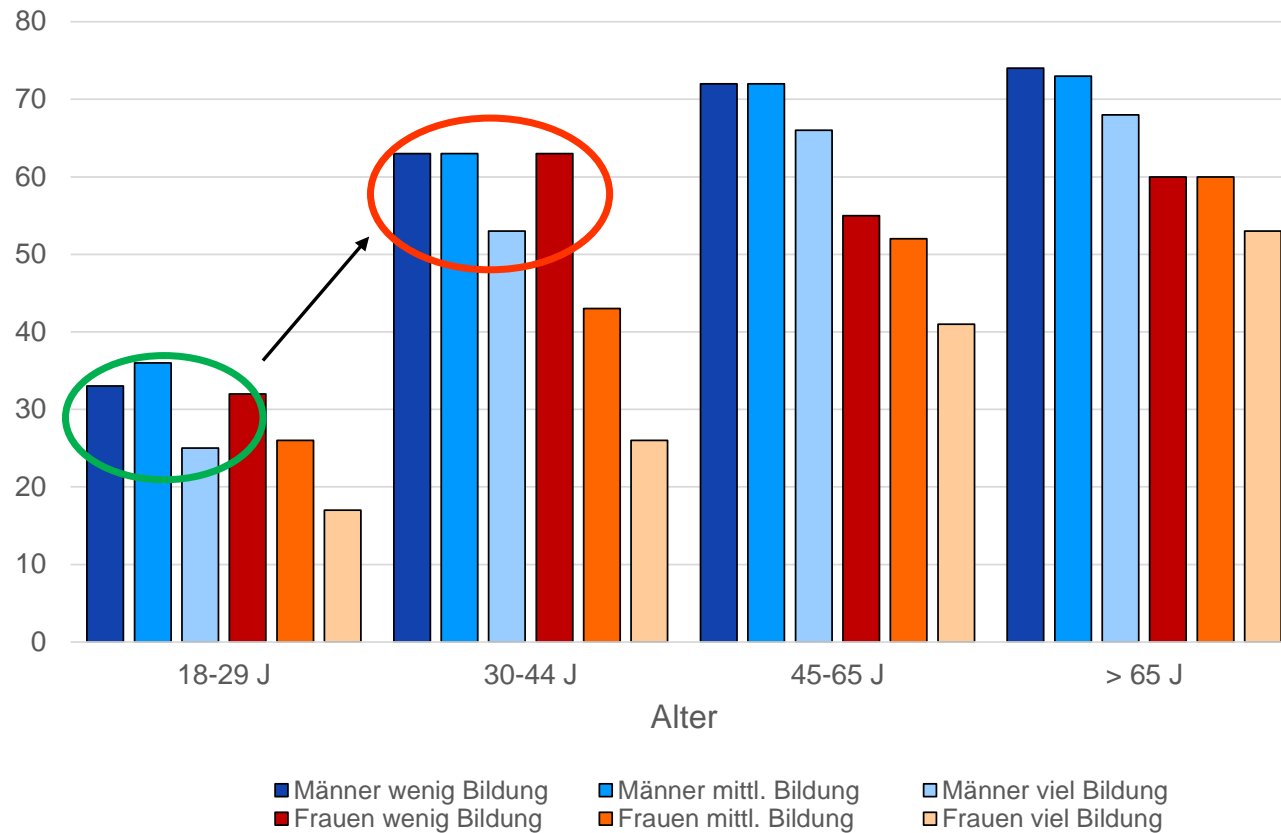


Lions Deutschland

EPIDEMIE „DIABETES“ AUCH IN DEUTSCHLAND



Übergewicht einschließlich Adipositas in % nach Alter und Bildungsstatus



Bewegung ist eine der zwei Säulen von Diabetesprävention

Distrikt BS: Kooperationsvertrag mit BVS in 02/2021 geschlossen

Ziele: Austausch / gemeinsame Aktivitäten zur Bewegungsförderung

2021/22 Planung **Ingolstädter Modellprojekt**

Ingolstadt unterstützt mit 2 Lions- und 1 Leo Club
und BVS Ingolstadt



Ingolstädter Modell

Beginn:

3.5.2022, Dienstags 18-19 Uhr, 13 Teilnehmer*innen
kostenfrei, qualifizierter Übungsleiter + ärztlicher Betreuung
in WasserKRAFT- Fitness der Donautherme
Motivationssteigerung: Bonuspunkte/Gewinne
Mittlerer BMI 32 kg/m² waist-to-height ratio 0,62



Ziel:

Evaluiertes Modell zur Übernahme für andere Clubs/Distrikte

Stand nach 12 Monaten Gruppentraining



- **Signifikante Verbesserungen der Fitness um 26%**
- Alle geben an, sich im Alltag deutlich mehr **und mit Freude** zu bewegen



Die andere Säule für Gesundheit wäre richtige Ernährung

Binsenweisheit 1: Gewichtsabnahme unterstützt Gesundheit

Binsenweisheit 2: FDH ist wirksam, aber sehr mühsam & unbeliebt

Eher unbekannt: Fettabbau funktioniert trotz Training nicht, wenn unveränderte Ernährung hohe Insulinspiegel im Blut aufrecht erhält.

Viele Unsicherheiten/Probleme durch

manipulierende Werbung

veraltete ärztliche Ernährungsempfehlungen

Fertigessen/Fastfood allüberall



Aufklärung zugunsten effektiver Prävention



Gesund Leben mit Genuss



Lions helfen Diabetes vermeiden



Lions Deutschland Distrikt 111

➤ Risiko (er-)kennen

Fast 8 Mio. Deutsche haben den vermeidbaren Diabetes Typ 2 – **Tendenz steigend** trotz unseres ausgezeichneten aber wirtschaftlich orientierten Gesundheitssystems.

Das heißt für die Betroffenen viel Leid und ein vielfaches Risiko für

- Herzinfarkt
- Blindheit
- Nierenversagen
- Amputation u.a.m.

Gefährdet für Diabetes sind Menschen mit

- **Bauch-betonter Figur** (mehr als 50% Deutsche)
- **zu wenig Bewegung**,
- Diabetes bei (Groß-)Eltern
- nach Schwangerschafts-Diabetes
- sehr viel Stress / Schlafmangel.

Aber: Gefährdung und Frühstadien von Diabetes sind keine Einbahnstraße!

➤ vorbeugend aufklären

Wir Lions wollen jetzt helfen, Diabetes vorzubeugen bzw. **Komplikationen zu vermeiden.**

➤ Mit dem Selbsttest das Risiko für Diabetes und Insulinresistenz erkennen (nach **FINDRISK**) www.mindcarb.de

➤ Aufklären,

- was ungesundes Essen im Stoffwechsel auslöst,
- zu welchen Krankheiten das führen kann,
- wie das zu vermeiden ist:

zum Beispiel  **Zucker ist ungesund!**

Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten** und in **Sättigungsbeilagen** wird im Körper **zu Zucker** umgebaut.

Aber: **Gemüse / Salat** enthalten viel **Gesundes, z.B. Ballaststoffe, Vitamine.**

➤ mit Ernährung gegensteuern

Was soll ich essen / trinken?

Auf den Teller:



-  viel Gemüse, Salat, Pilze, Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, saurer Apfel) mehr gesundes Oliven-, Rapsöl
-  Eier, Milch(-produkte), Hülsenfrüchte, Soja, Fisch, Fleisch
-  sparsam Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Teigwaren

3 Hauptmahlzeiten; möglichst wenig zwischendurch essen

Vermeiden: z.B. Schokoriegel, Vollmiltschokolade, Chips, Softdrinks, Limo, Fruchtsaft

Trinken: Wasser, Tee, Kaffee

➤ Mit Bewegung fit bleiben!

Im Alltag mehr Bewegen z.B. zügiges Gehen, Treppen steigen nicht den Fahrstuhl nehmen, sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel, zur Arbeit radeln.

WHO-Empfehlung 2020:

Erwachsene

Ausdauertraining 
Mind. 150 min pro Woche moderat bis intensiv, Mind. 20 min pro Tag.

Krafttraining 
Mind. 2 mal pro Woche u.a. Liegestütze, Kniebeuge, Theraband- und Hanteltraining.

Koordinationstraining 
ab 65 LJ, Yoga, Bogenschießen, Tai Chi u.a..

Kinder und Jugendliche
Bewegung mind. 60 min tgl.
Sport mind. 3 mal pro Woche mit intensivem Ausdauertraining

Medizinisch fundierte Informationen Kooperationspartner

www.lions.de/diabetes

Der größte Reha-Sportanbieter -DBS/Deutscher Behindertensportverband 
www.dbs-npc.de

Regionale Sportvereine und Sportverbände

Deutsche Diabetes Hilfe e.V. www.diabetes.de

www.mindcarb.de

Kontaktaufnahme Lions Club/Distrikt

Leitfaden:

Catering für Lions

gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

Ernährung bei Diabetes entspricht den Grundsätzen einer gesunden Ernährung:

- Pflanzenbasiert
- Ballaststoffreiche Vollkornprodukte
- aus frisch zubereiteten Speisen
- regionale Produkte
- viel und saisonales Gemüse
- ausreichend saisonales Obst
- reichlich Wasser als Durstlöscher
- wenig Zucker
- hochwertige Öle und Lebensmittel, die reich an Omega 3 Fettsäuren sind
- bevorzugt vorportioniert als kleine Portionen

- Brotsalat mit viel Gemüse und Burrata/Mozzarella/Feta
- Lachs, Forelle, Hering, Matjes, Makrele
- Oliven



Warm

- Auberginen Auflauf mit Mozzarella
- Mini Frühlingröllchen, Süß Sauer Dip, vegan

01 Getränke

Gut gegen Durst

- Mineralwasser, still und mit Kohlensäure
- Infused Water (Leitungswasser mit Obststückchen, Minze etc.)
- Kaffee,
- Tee, diverse Sorten, auch Kräuter-/Grüntee

zum Kaffee/Tee:

- Milch
- Hafer-, Mandel oder Sojadrink
- Zucker, Stevia



02 Frühstück

Brot/Brötchen: Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Möhren-Eiweiß Brot, Veganes Bananenbrot, Saatenbrot, Low-Carb-Saatenbrot, Mediterranes Eiweißbrot, Quarkbrötchen

Aufstrich: Joghurt-Kräuter Rahmaufstrich mit Sprossen, Käse, Gurke, Kresse, Hummus, Avocado-Feta Dip, Fruchtaufstrich

Müsli und Co: griech. Joghurt mit Müsli/Granola, Leinsamen, Chiasamen ö.ä., Porridge, Bircher Müesli, Haferflocken, Frischobst und Naturjoghurt (vorportioniert)

Snacks: Tomaten-Mozzarella Spieße, Käsespieße/Käsewürfel, Spinatquiche, Gemüseuffins, Rührei, Lachs, Forelle, Makrele, Hering, Lachs-Frischkäse-Wraps

Nüsse: Walnüsse, Mandeln (natur), Haselnüsse

05 Hauptspeisen

Qualität vor Quantität

- Fisch, gegrillt oder vom Blech mit Gemüse
- Mediterrane Gemüse Reis Pfanne (viel Gemüse/weniger Reis)
- Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi Käse
- Shakshuka
- Lasagne/Auflauf auf Gemüse-Fleischbasis
- Gemüse-/Hackfleisch Gerichte
- Frikadellen/Gemüsebratlinge/Frikadellen aus Kidneybohnen o.ä. Gemüse
- Risotto mit Linsen
- Hähnchen
- Gemüse Curry/ Rindfleisch Curry



06 Desserts und Käse

- Obstsalat (Saison entsprechend)
- Orangen
- Couscous mit Joghurt und Minze
- Apfelschaum mit Quark
- Quark-/Joghurtspeisen mit frischem Obst nach Saison
- Käseauswahl



Weitere Informationen und Rezepte:
<https://www.diabetes-news.de/ernaehrung/diabetesgerechte-ernaehrung#> <https://www.lions.de/web/111bs>

ERKENNEN DES RISIKOS: FINDRISK

Gefährdung für Insulinresistenz und Diabetes



- 1) Alter in Jahren
- 2) Diabetes bei Verwandten?
- 3) Tgl. mindestens 30 Min. sportl. Bewegung?
- 4) Wie oft esse ich tgl. Gemüse / Salat?
- 5) Wie oft esse ich tgl. Brot / Backwaren aus Weißmehl, Nudeln, Kartoffeln, Reis?
- 6) Ich nehme Medikamente gegen hohen Blutdruck
- 7) Ich hatte schon einmal zu hohen Blutzucker
- 8) Gewicht und Körpergröße (Berechnung des BMI)
- 9) Taillenumfang (cm) (gefährdet: Taillenumfang/Körpergröße > 0,50)

K. Lechner et al. Science Reports 2021

Wissen hilft im Alltag

- Wissen, welches Essen **schmeckt und sättigt,**
aber trotzdem gesund ist
- Sättigung mit gekonnter Reihenfolge pro Mahlzeit
- **Kluges Einkaufen** ist die halbe Miete
- Vermeidbare Kalorien/Zucker in Getränken
- **Bevorratung mit gesunden Snacks**
- Low-Carb Kochrezepte

Warum Lions ?

Lions genießen als NGO verdientermaßen Vertrauen

Expertengremium AK Diabetes (Aufklärungsmaterial Flyer etc.)

Anzusprechen sind junge und alte Bürger (die oft nicht in ärztlicher Betreuung sind)

Viele Chancen über die Clubs und ihre Activities
z.B. als Beigabe des Flyers zu ohnehin laufenden Activities

Aktivitäten 111-SM 2024/2025

Consumenta Nürnberg 2024 BN und SM Stand Diabetes Prävention Gesundheit

Weltdiabetestag 14. November 2024 Info Stand in Stuttgart City

Weihnachtsmarkt Fellbach Infostand Ernährung und Bewegung

Wissenstagung Tennental 25.01.2025 Gruppenschulung, Werbung für CDIAs

Distriktversammlungen Okt. 24, März 25 Stände Diabetes-Prävention-Gesundheit

KDL 2025 München Präsentation AK Diabetes Prävention Gesundheit

Was können Clubs tun? Activities wie bisher & Flyer als Info

Praktisch informieren

- Stand am Welt Diabetes Tag,
- Low-Carb Kochkurse
- Einkaufsbegleitung
- Kochkurs/-wettbewerb für Schüler
- Wasserprojekt für Schulen statt Cola-Automaten



Miteinander bewegen

- Spaßturniere für Bewegung und Aufklärung
- Spendenlauf
- Tanztreff
- Wandern, Rallye
- Fuß-, Feder-, Volleyball
- Golfturnier
- Radeln für Lions



Was können Clubs noch tun?

- Flyer,
- Texte als Aufklärung zu Diabetes und Prävention
- Medizinisch fundierte Info, Risikotests und Literaturangaben auf www.mindcarb.de
- Low-Carb Kochrezepte auch zum Herunterladen von <https://111bs.lions.de/diabetes>



Bitten um Werbung in den Clubs

**Aufklärung für mehr Gesundheit und Diabetes Prävention:
Stand am Weltdiabetestag (14.11.)**

Ermutung zu Benennung von Ansprechpartner/Postbote/CDIA
(evtl. als Zusatz zu bestehendem Amt oder gerade ohne offizielles Amt),

- Damit Infos bei Clubmitgliedern ankommen und nicht verloren gehen,
- und zur zusätzlichen Verteilung der Flyer „Diabetes vermeiden“ bei Club Activities

**Diabetes Prävention bereichert das Image für Lions:
Partner für Gesundheitskompetenz**

**We serve
Gesundheit für uns & andere in gesellschaftlicher Verantwortung**