

Ca. 8 Millionen Menschen in Deutschland haben einen Typ 2 Diabetes – Tendenz steigend. Ca. 2 Millionen wissen nicht, dass sie gefährdet oder bereit erkrankt sind. Diabetes ist in vielen Fällen vermeidbar. Ein erhöhtes Risiko kann mit einfachen Mitteln erkannt und vermindert werden.

Ein Typ 2 Diabetes schränkt die Lebenserwartung und die Lebensqualität ein. Das Risiko für Gefäßkomplikationen erhöht sich um ein Vielfaches, besonders für

- Herzinfarkt
- Beinamputationen
- Erblindung
- Nierenversagen

Gefährdet für Diabetes

sind Menschen mit

- Adipositas
- Bewegungsmangel
- Typ 2 Diabetes in der Familie (Eltern, Großeltern, Geschwister
- bei Frauen Diabetes in der Schwangerschaft
- Bluthochdruck
- Nikotingebrauch
- viel Konsum von Fleisch, wenig Konsum von Obst und Gemüse



Unser Distrikt 111-SN folgt dem Aufruf von Lions Clubs International, über Diabetes aufzuklären

Die gute Nachricht

- **Risikopersonen lassen sich einfach identifizieren**
- **Typ 2 Diabetes lässt sich verhindern**

DlE Deutscher Diabetes-Risiko-Test®

identifiziert mit hoher Wahrscheinlichkeit Menschen mit einem erhöhten 5- und 10-Jahresrisiko für einen Diabetes Typ 2

Lions Clubs International Distrikt 111-Süd-Nord

Weltweite Aufgabe für Lions und Leos
Risiko erkennen | Lebensstil ändern | Diabetes vermeiden
Früherkennung gegen Folgeerkrankungen

DLI®-DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST®

Mit Hilfe des DLiE können Personen bereits bei Vorliegen geringster Risikofaktoren (5%) erkannt werden. Bei einem Risikofaktor von 10% oder mehr besteht ein erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2.

Alter	Wie alt sind Sie heute?	Rauchen	Welchen Raucherstatus haben Sie?
1. < 40	0 Punkte	1. Nie	0 Punkte
2. 40-49	1 Punkt	2. Aktive und durchschnittlich wenig	1 Punkt
3. 50-59	2 Punkte	3. Aktive und durchschnittlich viel	2 Punkte
4. 60-69	3 Punkte	4. Aktive und durchschnittlich sehr viel	3 Punkte
5. 70-79	4 Punkte	5. Aktive und durchschnittlich sehr viel	4 Punkte
6. 80-89	5 Punkte	6. Aktive und durchschnittlich sehr viel	5 Punkte
7. 90-99	6 Punkte	7. Aktive und durchschnittlich sehr viel	6 Punkte

Körperliche Aktivität
Wie oft bewegen Sie sich körperlich (z.B. Sport, Gartenarbeit, Hausarbeit) in der Woche?

Bluthochdruck
Welchen Blutdruck haben Sie heute gemessen?

Vollkornbrot und Milchprodukte
Wie viele Vollkornbrot- und Milchprodukte essen Sie pro Tag?

Fleischkonsum
Wie oft essen Sie Fleisch pro Woche?

Koffein
Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie pro Tag?

Diabetes in der Familie
Haben Sie oder ein Familienmitglied Diabetes?

Diabetes-Risiko
Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

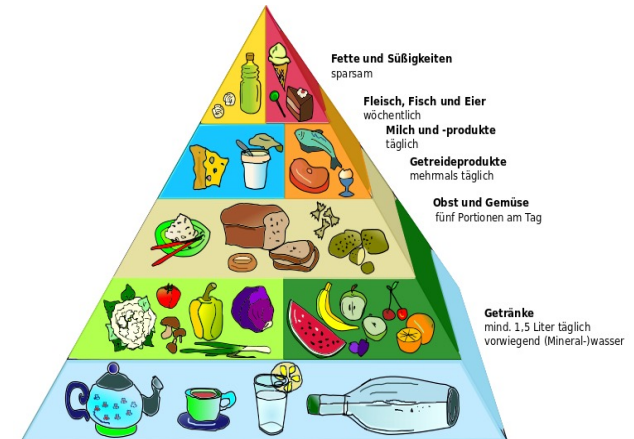
Ergebnis
Ihr Diabetes-Risiko ist: Punkte

Quelle: <https://www.diabetesde.org/diabetes-risiko-test>

Aufklärung

- über die beeinflussbaren Faktoren, die die Diabetesentstehung fördern: Mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, Stress, Schlafmangel, etc.
- über mögliche Prävention: Sport, Alltagsbewegung, gesunde Ernährung

Die Ernährungspyramide



Die Regeln einer gesunden Ernährung

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst – nimm 5 am Tag
- Vollkornprodukte wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen (Milch(-produkte) täglich, Fisch 1-2x/Woche, Fleisch und Wurst selten)
- Gesundheitsfördernde Fette (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) nutzen
- Zucker und Salz sparen
- Wasser (oder Tee) als Durstlöscher – keine Süßgetränke
- Schonend zubereiten
- Achtsam essen und genießen

Quelle: www.dge.de

MEHR BEWEGUNG IM LEBEN

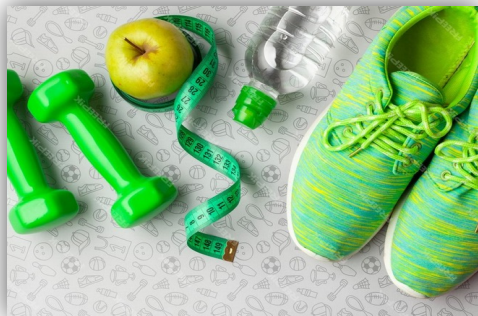
Im Alltag bewegen: 30-60 Minuten am Tag

z.B.

- Radfahren zur Arbeit oder in der Freizeit
- Treppensteigen statt Fahrstuhl
- Spaziergehen/Gartenarbeit
- Tanzen
- Wassergymnastik/Schwimmen
- Sportarten, die Ihnen persönlich Spaß machen

Empfehlungen nach dem F.I.T.T. Prinzip

F.I.T.T. Prinzip	Ausdauertraining	Krafttraining
Frequenz (Wie häufig)	3x/Woche (Minimum)	2-3/Woche
Intensität (Wieviel)	Leicht - moderat ca 50-70% der max. HF	leicht bis moderat
Zeit (time) (Wie lang)	45-60 min	1-3 x 8-15 Wiederholungen
Typ (Welche Art)	Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skifahren, Wandern	Hauptmuskeln des Körpers, Fitnessgeräte, Theraband, eigenes Körpergewicht



MIT PARTNERN MEHR ERREICHEN

Diabetesprävention ist **machbar**

Diabetesprävention ist **gesund**

Diabetesprävention hat **Zukunft**

Diabetesprävention ist **nachhaltig**

Diabetesprävention **lohnt sich**

Kooperationspartner von Lions Deutschland und dem Distrikt 111-SN

**DiabetesDE/
Deutsche Diabetes-Hilfe**



**DBW Diabetiker
Baden-Württemberg e.V.**

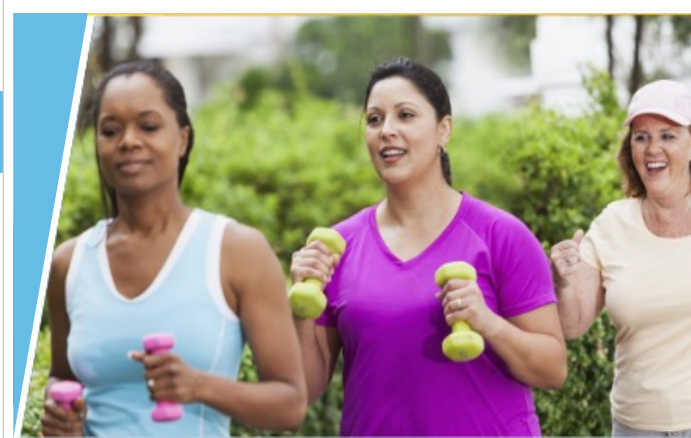


**Bad. Behinderten
Rehabilitationssportverband e. V.**



Kontakt

Lions Clubs International
Distrikt 111-Süd-Nord
DG@lions111sn.de



**Lions Clubs International
Distrikt 111-Süd-Nord**

Diabetes vermeiden

Diabetesprävention ist nachhaltig

