

# Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

1/2024



## Doppelt gesund

Mit Ihrer Ernährung tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch dem Klima

Gutes: Wer den Fleischkonsum reduziert und viel Gemüse isst, verbessert seine Diabeteswerte und schont die Umwelt. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

### Besser schlafen

**Für Menschen mit Diabetes ist guter Schlaf wichtig.**

Denn regelmäßig weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht kann die Insulinresistenz erhöhen und erschwert so die Diabetesbehandlung.

Tipps für ruhige Nächte finden Sie hier:

→ [diabinfo.de](https://diabinfo.de) > **Suche: Gesunder Schlaf**

### Ihr Helfer im Alltag

**Entdecken Sie den für AOK-Versicherte kostenfreien Online-Coach Diabetes.** Videos, Texte und Grafiken

informieren Sie über Ihre Erkrankung und motivieren

Sie dazu, sich gut zu ernähren, zu bewegen, zu entspannen und sich damit besser zu fühlen.

Einfach einloggen unter: → [aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)



# Nachhaltig gesund – Ernährung bei Diabetes

**Viel Gemüse und weniger Fleisch – sich ausgewogen und umweltbewusst zu ernähren ist gut fürs Klima und auch für Ihren Diabetes.**



Nachhaltig leben? Das ist nicht schwer – ob mit oder ohne Diabetes. Wer sich viel bewegt und frische sowie überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu sich nimmt, verbessert seine Blutzuckerwerte und vermeidet Übergewicht. Zudem schützen Sie mit dieser Lebensweise das Klima.

## CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Fokus

Laut Naturschutzbund Deutschland (NABU) tragen die Landwirtschaft und die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland zu rund 20 Prozent zum Ausstoß des klimaschädlichen Gases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) bei. Davon gehen etwa zwei Drittel auf das Konto des hohen Fleischkonsums. Zur Fleischproduktion ist auch sehr viel Wasser nötig. 52 Kilogramm Fleisch pro Kopf haben die Deutschen 2022 gegessen. Nach Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) sinkt der Fleischverzehr seit Jahren jedoch kontinuierlich. Glücklicherweise, denn zu viel Fleisch (gerade rotes Fleisch und Wurstwaren) schadet der Gesundheit. Schließlich erhöht es das Risiko für Herz-Kreislauf-

Erkrankungen und bestimmte Tumore wie Darmkrebs. Dies sollten besonders Menschen mit Diabetes, die ohnehin ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen haben, wissen.

## Weniger ist mehr

Niemand muss völlig auf Fleisch verzichten. Fleisch macht satt und enthält reichlich Eiweiß (Proteine). Doch Expertinnen und Experten raten, höchstens ein- bis zweimal pro Woche Fleisch zu essen, möglichst in Bioqualität. Empfohlen wird fettarmes weißes Fleisch wie Geflügel. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen können dem Körper ebenfalls viel Eiweiß liefern. Eine vorwiegend vegetarische Ernährung punktet zusätzlich, weil Sie damit – im Vergleich zu einer fleischbetonten Ernährung – Ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren.

## Saisonal und regional einkaufen

Zu einer umwelt- und klimabewussten Ernährung gehört noch mehr. Viele Lebensmittel werden um die halbe Welt geflogen oder mit dem Schiff transportiert, etwa Rindersteaks aus Argentinien oder Erdbeeren aus Spanien. Der Transport- und Verkehrssektor ist jedoch zu einem Viertel an den Emissionen von schädlichen Treibhausgasen beteiligt. Sie schützen also das Klima, wenn Sie vorwiegend regional und saisonal einkaufen:

- Gemüse und Obst essen Sie am besten zu der Jahreszeit, in der die Lebensmittel geerntet werden. Zum Beispiel Radieschen, Spargel und Tomaten im Frühjahr und Sommer, im Herbst und Winter Möhren, Kürbis und Kohlgemüse.
- Möchten Sie Lebensmittel wie Bananen, Reis oder Kaffee weiter aus tropischen Ländern kaufen und trotzdem umweltbewusst handeln? Dann erkundigen Sie sich, welche Firmen seriöse Umweltsiegel tragen und ob fair produziert wird (mehr dazu siehe Webtipp).
- Es gibt seriöse Siegel, die garantieren, dass Fische und Meeresfrüchte aus umweltverträglicher Fischerei stammen (siehe Webtipp).
- Wenn möglich, sollten Sie Nahrungsmittel unverpackt oder in Pfandverpackungen einkaufen. Das vermeidet Plastikmüll.

Versuchen Sie zudem, weniger Lebensmittel wegzuworfen, indem Sie beispielsweise einen Essensplan für eine Woche erstellen und nur einkaufen, was Sie dafür benötigen. Gehen Sie dann noch zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad zum Einkauf, sparen Sie nicht nur CO<sub>2</sub> ein, sondern sorgen auch für mehr Bewegung in Ihrem Alltag. Ihre Gesundheit und die Umwelt werden es Ihnen danken.



## Gut und umweltbewusst essen

- Verzehren Sie vor allem Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte,
- wöchentlich maximal ein- bis zweimal ein Stück (Bio-) Fleisch oder Fisch,
- täglich maximal 250 Gramm Milch oder Milchprodukte.
- Probieren Sie Fleischalternativen. Sehr lecker sind – gut gewürzt – pflanzliche Eiweißlieferanten wie Tofu, pürierte Kidney-Bohnen oder Seitan.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und industriell verarbeitete Lebensmittel. Sie enthalten ungesunde Zusatzstoffe, viele Kalorien, zu viel Salz und versteckten Zucker, aber kaum Nährstoffe.
- Kochen Sie am besten selbst. So wissen Sie immer, was Sie essen.

## WEBTIPPS

Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Sie bei einem gesünderen Lebensstil:

→ [aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > Suche: So gesund ist Fisch

→ [umweltbundesamt.de](https://umweltbundesamt.de) > Suche: Labelratgeber > Siegel und Label

# Darum helfen Schulungen

**W**ie messe ich meinen Glukosespiegel und darf ich noch Zucker essen? Das sind nur einige Fragen, die Menschen mit Diabetes beschäftigen. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt sind für Sie als Teilnehmende am strukturierten Behandlungsprogramm AOK-Curaplan die ersten Ansprechpartner. Darüber hinaus werden Ihnen kostenfreie Schulungen angeboten. Diese helfen, mehr Wissen über Ihren Diabetes zu erlangen und aktiv zu werden – damit Sie die Erkrankung positiv beeinflussen können.

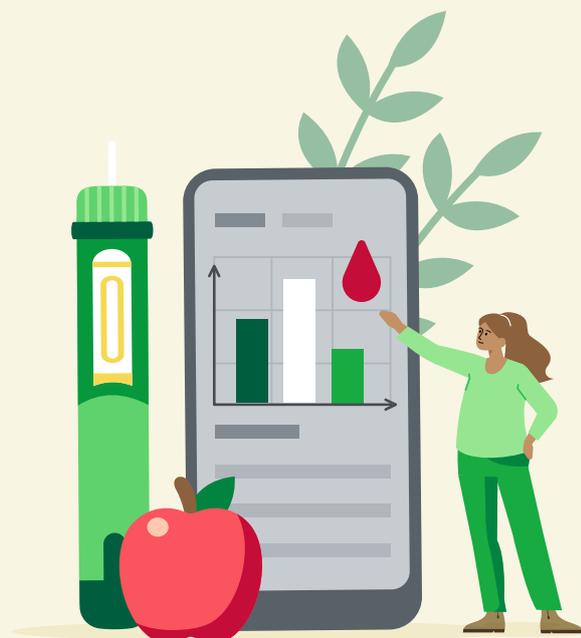
## Dauer und Ablauf

Eine Schulung besteht meist aus verschiedenen Einheiten. Ärztinnen und Ärzte oder dafür qualifizierte Praxismitarbeitende kümmern sich um die Durchführung.

Geschult werden Sie in kleinen Gruppen. So können die Leitenden auf individuelle Fragen eingehen. Sie lernen in einer Schulung etwa, wie Sie Medikamente oder Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte richtig anwenden. Zudem können Sie sich mit anderen Diabetesbetroffenen austauschen. Weitere krankheitsspezifische Aspekte (beispielsweise zum Insulinspritzen) werden – je nachdem, welche Therapie Sie erhalten – behandelt. An manchen Schulungen können auch Angehörige teilnehmen, da sie oft eine wichtige Stütze im Alltag sind.

## Wissen entlastet

Nehmen Sie an den ärztlich empfohlenen Schulungen teil. Wer ohne triftige Gründe innerhalb eines Jahres zwei Schulungen nicht antritt, wird vom Behandlungsprogramm ausgeschlossen.



## Das lernen Sie in einer Diabetesschulung

- Wie funktioniert der Glukosestoffwechsel?
- Wie messe ich den Blutzucker richtig?
- Was ist bei einer Unter- oder Überzuckerung zu tun?
- Wie kann ich mich gesund ernähren, ohne auf leckeres Essen zu verzichten?
- Warum ist Bewegung wichtig und was gilt es zu beachten?
- Wieso ist Rauchen schädlich und wie schaffe ich den Rauchverzicht?
- Wie schütze ich mich vor Folgeerkrankungen des Diabetes?

**Wichtig:** Eine Schulung ersetzt keine regelmäßigen Praxisbesuche, sondern ergänzt diese. Befragungen zeigen, dass Teilnehmende nach einer Schulung mehr wissen und sich sicherer fühlen. Das reduziert krankheitsbezogene Ängste.

Haben Sie noch keine Schulung erhalten, sprechen Sie dies bitte bei Ihrem nächsten Praxisbesuch an. Sie erfahren dann von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Schulung sich für Sie eignet.

**Weitere Unterstützung über den Online-Coach Diabetes der AOK:**  
→ [aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)



## NACHHALTIG INFORMIERT

Es ist uns wichtig, Ihnen eine nachhaltige und umweltbewusste Kommunikation zu bieten. Unser viermal im Jahr erscheinendes AOK-GesundheitsMagazin erhalten Sie daher zweimal per Post – die Ausgaben 1 und 3. Digital finden Sie alle Ausgaben unter:

→ [aok.de/bayern/curaplaninfo](https://aok.de/bayern/curaplaninfo)

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich);

**Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern;

**Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-Curaplan**