

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes


BEWUSSTER ESSEN

Viele Menschen mit Diabetes möchten gern abnehmen. Entscheidend ist, was Sie essen, aber auch wie Sie essen. Gelingt es Ihnen, alte Muster zu durchbrechen und neue Routinen zu entwickeln, kann das für den Erfolg entscheidend sein. Wir zeigen, was helfen kann.

Ihre AOK Bayern

GUTE AUSSICHTEN

Laut einer schwedischen Studie können Menschen mit Diabetes Typ 2 nahezu genauso alt werden wie Menschen ohne Zucker. Wie das gelingt? Etwa die Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte im Zielbereich halten, sich viel bewegen und nicht rauchen.

ZEIT SPAREN, GESUND ESSEN

Schon mal vom Trend „Meal Prepping“ gehört? Der englische Begriff bedeutet Vorkochen. Die Bundeszentrale für Ernährung bietet kostenfreie **Mahlzeitenpläne und Einkaufslisten an unter**

 [bzfe.de](https://www.bzfe.de)

► Suche: Meal Prepping



NEUE ROUTINEN FÜR ACHTSAME ERNÄHRUNG

Menschen mit Typ-2-Diabetes bekommen immer wieder zu hören, dass sie abspecken sollen. Dabei haben viele Abnehmwillige bereits etliche Anläufe dazu unternommen. Dennoch bleiben häufig die gewünschten Erfolge aus. **Was helfen könnte?** Es zählt nicht nur, was auf den Tisch kommt, sondern auch, wie gegessen wird. Häufig passiert es, dass Mahlzeiten beispielsweise zu schnell eingenommen werden. Das kann dazu führen, dass wir zu viel essen. Wir zeigen auf, mit welchen Tricks Sie es schaffen können, Ihre Essensmuster zu durchbrechen. An kleinen Stellschrauben zu drehen, kann helfen. Sie werden sehen, dass dies vieles leichter macht. Hier ein paar Beispiele für neue Routinen, die Ihnen helfen, bewusster zu essen und größere Erfolge beim Abnehmen zu erzielen.

FRAGEN SIE SICH EINMAL

„Wie schmeckt mir das Essen gerade?“ und „Schmeckt der zweite Bissen noch so gut wie der erste?“. Diese Fragen helfen Ihnen, Ihr Essverhalten bewusster wahrzunehmen. So gelingt es Ihnen besser, gewisse Automatismen bei sich zu erkennen und möglicherweise abzulegen.

LASSEN SIE SICH ZEIT

Essen Sie langsam und planen Sie mindestens 15 bis 20 Minuten für eine Mahlzeit ein. Halten Sie kurz inne, wenn der gefüllte Teller vor Ihnen steht – riechen Sie an dem Gericht. Versuchen Sie, jeden Bissen gründlich, mindestens 20-mal, zu kauen. Der Sättigungsprozess setzt erst nach etwa 20 Minuten ein. Essen Sie langsam, sind Sie schneller satt und essen nicht zu viel.

EIN HÄUFIGES KINDHEITSMUSTER

ist es, den Teller leer zu essen. Viele haben das so von ihren Eltern gelernt. Versuchen Sie einmal, von jeder Mahlzeit einen Rest übrig zu lassen. Den Rest können Sie bei der nächsten Mahlzeit verzehren.

DAS AUGE ISST MIT

Arrangieren Sie Ihre Mahlzeit liebevoll und auf kleineren Tellern als sonst. Dadurch wirkt die Mahlzeit automatisch größer – und Ihr Verlangen, noch einmal nachfassen zu wollen, wird kleiner.

ESSEN SIE OHNE ABLENKUNG

Setzen Sie sich an den Esstisch, nicht aufs Sofa, und lassen Sie zum Beispiel den Fernseher ausgeschaltet. Dadurch können Sie sich nicht nur auf Ihre neue Routine besser konzentrieren; auch der Sättigungsprozess verläuft so besser. Die Gefahr, dass Sie sich überessen, wird geringer.

LUST AUF SÜSSES?

Leben mit Diabetes bedeutet nicht Totalverzicht. Deswegen dürfen Sie ruhig ein, zwei Stückchen Schokolade (am besten dunkle!) essen oder eine andere Lieblings Süßigkeit. Machen Sie sich bewusst, dass dies kein Lebens-, sondern ein Genussmittel ist. Nehmen Sie sich Zeit für diesen Genuss.

BESINNEN SIE SICH

Denken Sie darüber nach, warum Sie sich eine neue Essroutine angewöhnen möchten. Geht es Ihnen darum, in erster Linie abzuspecken oder auf etwas zu verzichten? Oder geht es vielmehr um das übergeordnete Ziel, gesünder zu leben? Machen Sie sich klar, welche Vorteile es Ihnen verschafft, wenn Sie bewusster essen.

BRECHEN SIE HEIMLICH EINEN REKORD

Versuchen Sie, wenn Sie gemeinsam mit anderen essen, einmal Letzte oder Letzter zu sein. Wie das gelingt? Kauen Sie viel und langsam – und legen Sie zwischen den einzelnen Bissen hin und wieder das Besteck ab.

WEBTIPPS

Achtsames Essen hilft beim Abnehmen und verbessert die körperliche Gesundheit. Mehr unter

 inform-rezepte.de
▶ Wissensdurst ▶ Achtsamkeit

Weitere Tipps im Online-Coach Diabetes der AOK unter

 aok.de/online-coach-diabetes
▶ Anmelden (kostenfrei, exklusiv für AOK-Versicherte) ▶ Login/Registrierung



Seit fast 20 Jahren arbeitet die AOK Bayern mit INVADE, dem Institut für Versorgungsforschung in Ebersberg, zusammen. Daraus entstanden nützliche Patienteninformationen beispielsweise zu Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beinschlagadern oder Statinen. Die Ratgeber können kostenfrei heruntergeladen werden.

 [invade.de](https://www.invade.de) ▶ **Aktuelles**
▶ **Patienteninformation**

INSULIN RICHTIG INJIZIEREN

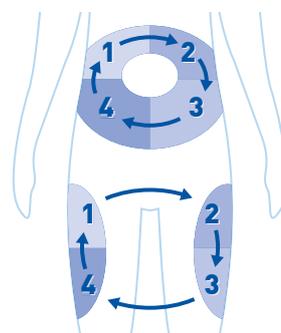
Wer Insulin injizieren muss, entwickelt mit der Zeit Routine. Das ist hilfreich, kann aber auch zu Problemen führen: etwa wenn aus Gewohnheit immer wieder in dieselben Stellen injiziert wird. Dann können sogenannte Injektionshügel entstehen. Diese sind nicht nur ein kosmetisches Problem.

Die gutartigen Fettwucherungen heißen medizinisch Lipohypertrophien. Umgangssprachlich werden sie auch als „Lipos“ oder „Spritzhügel“ bezeichnet. Sie treten bei bis zu 60 von 100 Menschen mit Diabetes auf, die Insulin injizieren. Anfangs fühlen sie sich wie gummiartige Verhärtungen an, später entwickeln sich daraus größere Beulen. Problematisch sind sie, weil sie die gleichmäßige Aufnahme des Insulins behindern. Die Folge: Der Blutzucker schwankt und es kann zu einer Überzuckerung kommen. Oft steigt dadurch auch der Insulin-Verbrauch.

WIE KANN ICH INJEKTIONS- HÜGEL VERMEIDEN?

Am besten verhindern Sie Injektionshügel, wenn Sie folgende Regeln beachten:

- Wechseln Sie die Injektionsstelle jedes Mal. Injizieren Sie nie hintereinander in dieselbe Stelle.
 - Benutzen Sie am besten für jede Injektion eine neue Nadel. Wechseln Sie die Nadel in jedem Fall von einem auf den anderen Tag.
 - Nutzen Sie ein festes Injektionschema. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welches für Sie am besten geeignet ist.
 - Markieren Sie Ihre Injektionsstellen. Vor allem, wenn Sie neu beginnen, Insulin zu injizieren oder wenn Sie Ihr Verteilungsmuster verändern wollen, kann es helfen, sich die benutzten Injektionspunkte mit einem Stift einzukreisen oder mit einem kleinen Pflaster zu markieren.
- Injizieren Sie nie in bereits vorhandene Lipohypertrophien. Dadurch vergrößern sie sich immer mehr. Es dauert oft Monate, bis sie sich wieder zurückbilden.
 - Benutzen Sie die richtigen Spritzen. Empfehlenswert sind PEN-Spritzen mit einer Länge von vier bis fünf Millimetern.
 - Die Spritze sollte im rechten Winkel (90 Grad) zügig in die Unterhaut eingestochen werden. An Stellen mit wenig Hautgewebe oder bei sehr dünnen Menschen kann es sinnvoll sein, in eine Hautfalte zu stechen oder die Spritze schräg (im 45-Grad-Winkel) anzusetzen.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://www.aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, Robinson Zuñiga | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | 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://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

