

AOK- Aktionswoche zu Zucker und Diabetes

Übermäßiger Zuckerkonsum, Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko, an Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Weißzucker liegt in Deutschland mit durchschnittlich 90 Gramm pro Tag deutlich über der von der Welternährungsorganisation empfohlenen Tagesmenge von 50 Gramm. Um das Bewusstsein für zugesetzte Zuckermengen in Fertigprodukten zu schärfen, bietet die AOK Bürgerinnen und Bürgern an, das Einkaufen mit virtueller Brille zu erproben oder ein Selfie vor einer 'Zuckerschucht' aufzunehmen. Einem 3 x 5 Meter großen Teppich mit 3D-Effekt: Die fotografierte Person scheint in eine Schlucht zwischen aufgetürmten Zuckerwürfeln zu stürzen.

Übergewicht und Adipositas und damit das Risiko, im Laufe des Lebens an Typ-2-Diabetes zu erkranken, sind besonders bei Kindern stark angestiegen: 18 Prozent der 11- bis 17-Jährigen sind in Deutschland betroffen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, bietet die AOK Rheinland/Hamburg verschiedene Programme zur Gesundheitsförderung an Schulen an, wie 'Gesund lernen, gesund leben', 'Gesund macht Schule' und 'Fit durch die Schule'. 'Wir möchten Kinder möglichst früh für einen gesunden Lebensstil begeistern. Deswegen zeigen wir mit unseren Programmen schon in Kitas und Schulen, dass ausgewogene Ernährung und Bewegung Spaß machen', sagt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes. Damit Kinder gesund aufwachsen können, fordert die AOK auch, an Kinder gerichtete Werbung von hochkalorischen und stark zuckerhaltigen Lebensmitteln im Fernsehen und Internet zu verbieten und eine einfache und verständliche Lebensmittelkennzeichnung, z. B. ein Ampelsystem, einzuführen.