

MIT BEWEGUNG FIT BLEIBEN

Im Alltag mehr bewegen!

- zügiges Gehen,
- Treppen steigen - nicht den Fahrstuhl nehmen,
- sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel,
- zur Arbeit radeln.

Nach WHO-Empfehlung 2020:

Erwachsene:

Ausdauertraining:

Mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv.
Mindestens 21 Minuten pro Tag.



Krafttraining:

Mindestens zwei mal pro Woche u.a. Liegestütze, Kniebeuge, Theraband- und Hanteltraining.



Koordinationstraining ab dem 65 Lebensjahr. z.B.: Yoga, Bogenschießen, Tai Chi.



Kinder und Jugendliche:

Bewegung mind. 60 min tgl., Sport mind. 3 mal pro Woche mit intensivem Ausdauertraining.

Medizinisch fundierte Informationen und Kooperationspartner:

www.lions.de/diabetes

- Der größte Reha-Sportanbieter, Deutscher Behindertensportverband (DBS):
www.dbs-npc.de
- Regionale Sportvereine und Sportverbände
- Deutsche Diabetes Hilfe e.V.:
www.diabetesde.org
- Digital Healthcare:
www.mindcarb.de

Kontakt:

Lions Deutschland
Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden
Tel./Fax: 0611-99154-0 /-83
E-Mail: diabetes@lions.de

Nehmen Sie Kontakt auf:



Lions Deutschland



Lions helfen Diabetes vermeiden

Gesund leben mit Genuss

RISIKO (ER-)KENNEN

Fast acht Millionen 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 % der Deutschen**),
- **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) auf 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 gehört die richtige Mischung

-  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

Drei Hauptmahlzeiten; möglichst wenig zwischendurch essen.

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

Trinken: Wasser, Tee, Kaffee