

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 Handteltraining.

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

Lions Straubing



Lions Bayern-Ost



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

(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!

Green: viel Gemüse, Salat, Pilze, Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, saurer Apfel), mehr gesundes Oliven-, Rapsöl

Yellow: Eier, Milch(-produkte), Hülsenfrüchte, Soja, Fisch, Fleisch

Red: 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