

Lions Kongress befördert Know-How zur Diabetes-Prävention im Alltag

Am 20.03.2021 fand der 1. Diabetes-Prävention Online-Kongress des Lions Distriktes Bayern-Süd unter Leitung von Professor Dr. med. Helene von Bibra mit renommierten Referenten statt, denen es in hervorragender Weise gelungen ist, die zahlreichen Teilnehmer*innen auf den neuesten Stand der Diabetesprävention zu bringen – einem vom LCI 2017 ernannten Fokus lionistischer Aktivitäten.

Warum ist das überhaupt wichtig?

Gerade in der Zeit der Corona-Pandemie ist das Lions-Schwerpunktthema „Diabetes – aufklären, früherkennen, vorbeugen und gegensteuern“ zur Stärkung der Gesundheit besonders vonnöten.

Bekanntlich sind die wichtigsten Risiken für Diabetes Übergewicht und Bewegungsmangel. Doch die zunehmend häufigen Lock down Monate bedeuten für viele Menschen den Verlust vom täglichen Weg zur Arbeit und den meisten Sportmöglichkeiten. Zusätzlich führt die verhängte soziale Isolation zum Verlust von gemeinschaftlichem, geordneten Essverhalten. Das befördert Naschen und Snacken und damit direkt eine Gewichtszunahme. So führen Verbote und Frust zu noch mehr Übergewicht und Bewegungsmangel, d.h. Risiko für Diabetes, wo wir ohnehin schon vor Corona in Deutschland die europaweit höchste Zuwachsrate an Diabetes hatten.

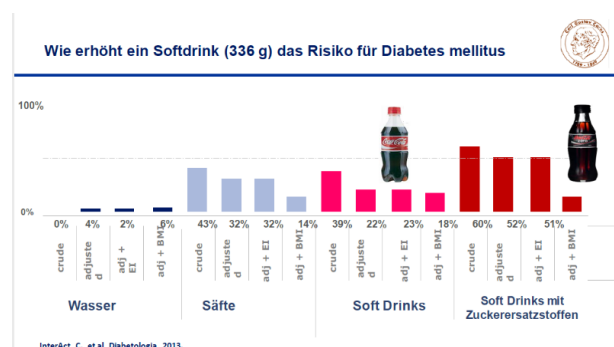
Was waren wichtige Themen auf dem Kongress?

Auf dem Kongress haben die Wissenschaftler überzeugend dargelegt, dass Lebensstilmaßnahmen äußerst effektiv zur Vermeidung der „Zuckererkrankung“ und der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, mindestens ebenso viel wie Medikamente. Es wurde berichtet, welche langjährig geäußerten Ernährungsempfehlungen durch aktuellere Forschung geändert worden sind zu nunmehr fast gegenteiligen Empfehlungen – Fett ist jetzt nicht mehr generell unter Bann, aber Zucker / Kohlenhydrate sind als gefährdend eingestuft.

Von jedem Vortragenden wurde erläutert, in welchen üblichen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten direkte Gefährdungen für den Stoffwechsel stecken. Folgerichtig ergeben sich so machbare Ansatzpunkte zu Veränderungen im Ess- und im Bewegungsverhalten für jeden Einzelnen. Genau das war ein wesentliches Anliegen bei der Kongressgestaltung, dass gerade diejenigen aktuellen Forschungsergebnisse bekannt gemacht werden, die direkte Anwendung für eine positive Gestaltung des Alltags zugunsten von mehr Gesundheit beinhalten, die also von jedem Einzelnen ohne Medikamente oder operative Eingriffe umsetzbar sind.

Was also ist neues Wissen und durchaus im privaten Alltag umsetzbar?

Prof. P. Schwarz berichtete über die Bedeutung von Bewegung zur Prävention und empfiehlt 10.000 Schritte am Tag. Er erläutert hierbei störende Faktoren am Beispiel von Softdrinks, speziell derjenigen mit Zuckerersatzstoffen. Das Selbstmanagement zugunsten eines gesünderen Lebensstiles könne nun erfolgreich durch digitale Systeme (z.B. Messsysteme, Apps, Telemedizin, online Kurse) unterstützt werden. Er benennt dazu als die ersten von den gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes Prävention zertifizierten digitalen Systeme: „Videa bewegt“, (<https://videabewegt.de>) und das „MindCarb Ernährungsprogramm“ (www.mindcarb.de).



PD. Dr. Füchtenbusch betonte, dass bei Diskussionen über das „gesündeste Essen“ immer klar sein sollte, über was genau man redet. Statements, wie „die bösen Kohlenhydrate“ oder „die bösen Fette“, helfen nicht weiter, denn bei beiden Makronährstoffen gibt es gesunde und ungesunde Vertreter. Hingegen sind

definitiv empfehlenswert: „Mediterrane“ Ernährungs-Stile mit hochwertigen und frischen Produkten, d.h. auch mit Kohlenhydrat-Beschränkung.

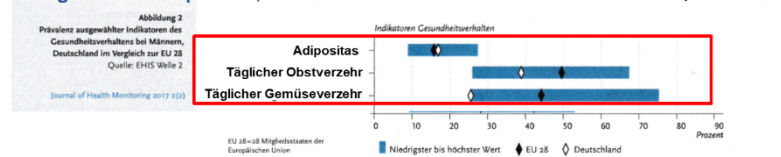
Prof. Dr. J. Beckers sprach über das zukunftsorientierte Thema epigenetische Vererbung von Übergewicht und Diabetes, deren Nachweis er mit einem ausgeklügelten Mausmodell aufzeigte, bereits von einer Generation auf die nächste. Das könnte dann auch bedeuten, dass wir durch gesünderes Essverhalten unsere Kinder vor solch epigenetischen Veränderungen bewahren können - wobei derzeit noch enormer Forschungsbedarf zur genaueren Abklärung besteht.

Auch **Prof. A. Schwartz** berichtete aus einem sehr jungen Forschungsgebiet, dem Mikrobiom, also der Darmflora mit ihren unzähligen und vielartigen Mikroorganismen und ihren wichtigen Aufgaben für Verdauung und Stoffwechsel. Störungen entstehen z.B. durch Zuckerersatzstoffe, Fruktose und leider auch Medikamente – da gibt es noch viel Aufklärungsbedarf.

Laut **Prof. H. von Bibra** braucht effektive Prävention von Diabetes beeinflussbare Risikofaktoren: 80% des Diabetes Risikos liegt in Insulinresistenz mit ihren hohen Insulinspiegeln. Die sind jedoch als Stoffwechselreaktion prinzipiell umkehrbar und vermeidbar. Als häufigste Folge von Übergewicht einerseits und andererseits Trigger von Diabetes haben sie also wertvolles Potential zur Diabetes Prävention vermittelt geeigneter Ernährung.

Da das Ansteigen des Insulinspiegels im Blut 1. von der Menge und 2. von der Art der verschluckten Zucker/Kohlenhydrate abhängt, besteht die ernährungstechnische Lösung in 1. Kohlenhydrat-Reduktion um 30 – 50% und dazu 2. Auswahl von Sorten mit niedriger glykämischer Last. Letztere besagt, dass auch Vollkornbrot/-produkte bei Insulinresistenz gefährlich sein können. Während unsere Zuwachsrate für Diabetes europaweit die höchste ist, ist der Gemüseverzehr bei deutschen Männern der niedrigste, und nur wenig besser bei den Frauen. Gemüse mit seinen vielen gesunden Bestandteilen und Ballaststoffen gehört in viel größeren Mengen schonend gegart oder auch mal roh auf die Teller, zumindest als Volumenersatz für das Weniger an Sättigungsbeilagen/Kohlenhydraten.

Häufigkeit von Adipositas, Obst- und Gemüseverzehr in Deutschland vs. EU



Der Diabetes Präventionsansatz Insulinresistenz ist einfach, kostengünstig und in kurzer Zeit wirksam:

1. Vermeidung hoher Insulinspiegel durch Essen: weniger Kohlenhydrate, viel mehr frisches Gemüse, mehr gesunde Fette
2. Verbrauch der aufgenommenen Energie: mehr Bewegung im Alltag, mehr sportliche Aktivität.

Warum hat dieses Know How Relevanz für Lions?

Mit dem Kongress wurden gezielt sowohl Ärzte wie auch Lions angesprochen, denn die Veranstalterin Prof. Dr. Helene von Bibra sieht für beide ein sehr effizientes Aktionsfeld. Das Ziel Diabetes Vorbeugung muss direkt bei den inzwischen mehrheitlich gefährdeten Bundesbürgern, also auf regionaler oder beruflicher Ebene, ankommen. Da hat eine NGO wie Lions mit bundesweit über 1.500 Clubs effektiv Potential, für alle Altersstufen. Die wesentlichen Alltagsempfehlungen und Informationen – konform mit den aktuellen Kongress Ergebnissen - sind im Flyer vom Distrikt BS und jüngst auch durch Lions Deutschland herausgegeben. Diabetes Prävention geht die Menschen in der Bevölkerung direkt an - der Einzelne, auch unter uns Lions, muss merken: „Das betrifft ja mich! Oh je, mit meinem Bauch bin sogar ich schon gefährdet! Siehe da, vorbeugen, das kann bzw. muss ich einfach selbst tun. Das ist ja gar nicht so schwer und kostet kein Geld.“ Diese zentrale Botschaft wurde sehr klar in seiner Eröffnungsansprache vom Lionsgovernor unseres Distriktes, Gerald Kreuwel, formuliert.

Also packen wir's an, das Wissen ist nun vorhanden, der Weg ist klar. Wir Lions helfen uns und anderen.