



Mit dem Fahrrad zum Frühstück

10 Jahre Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7

(Mynewsdesk) Anlässlich des zehnjährigen Geburtstages der von Sanofi im Jahr 2005 initiierten Diabetesaktion ?Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7?, radelten die Besucher in Dresden, wie auch deren Bürgermeister Martin Seidel, weit über 100 km auf dem Müsli-Fahrrad. Damit wurde die Messlatte für die nächste Station der Diabetesaktion am 23. und 24. Juli 2015 in Sulzbach/Main-Taunus-Kreis hoch angesetzt. Mehr als 800 Besucher nahmen in Dresden am Diabetes-Risikocheck teil. Bei der Aktion gab es für die Besucher viele Informationen rund um die Volkskrankheit Diabetes ? für die Prävention und Früherkennung sowie zur optimalen Versorgung der Menschen mit Diabetes. Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind für eine gute Blutzuckereinstellung unerlässlich.

Frühstück lieber nicht weglassen Ein besonderer Schwerpunkt der Ernährung sollte nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen auf dem Frühstück liegen ? die erste Mahlzeit des Tages ist die wichtigste. So war bei Schulkindern in Großbritannien ein regelmäßiges Frühstück mit einer reduzierten Fettmasse im Körper und einer geringeren Insulinresistenz verbunden; beides trägt zur Vermeidung von Typ-2-Diabetes bei. (1) In einer Studie mit erwachsenen Menschen mit Typ-2-Diabetes schnitten diejenigen am besten ab, die ein Drittel ihres gesamten Tagesbedarfs am Morgen aßen. Sie konnten sowohl ihre Blutzuckerwerte als auch ihr Körpergewicht besser kontrollieren als die Menschen mit Diabetes, die morgens ein Achtel ihrer Tagesenergiemenge zu sich nahmen. (2) Der neue Botschafter und TV-Koch Klaus Velten präsentierte gesunde Frühstücksideen und bekräftigte: ?Das Frühstück füllt die Reserven des Körpers wieder auf, die in der Nacht verbraucht wurden und bildet somit die Grundlage einer gesunden Ernährung über den Tag.?

Langzeitblutzuckerwert HbA1c unter 7 Prozent zur Vermeidung von Folgeerkrankungen Gemäß dem Slogan ?gesünder unter 7? sollte der Langzeitblutzucker unter diesem Wert liegen, um Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden. Aktuelle Studien zufolge erreichen etwa die Hälfte der Menschen mit Diabetes eine zufriedenstellende Blutzuckereinstellung. (3) Lässt sich der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) trotz mehr Bewegung und gesunder Ernährung sowie blutzuckersenkenden Tabletten nicht in den Zielbereich senken, sollte nach drei bis sechs Monaten die Therapie mit Insulin begonnen werden. (4) Insulin ist der Wirkstoff, der den Blutzucker am wirksamsten senkt und die Chance bietet, die festgelegten Blutzuckerzielwerte zu erreichen. Denn: Liegt der Langzeitblutzuckerwert HbA1c dauerhaft unter 7 Prozent, so ist das Risiko für Folgeerkrankungen des Diabetes nachweislich verringert. (5) Menschen mit Diabetes konnten in Dresden darüber hinaus das Blutzuckermessgerät MyStar Extra® kennenlernen, das einen HbA1c-Schätzwert und Trend berechnet und eine Orientierung zwischen den Arztbesuchen bietet.

?Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7?: 10 Jahre nachhaltige Aufklärung? Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7? steht für bundesweite, nachhaltige Aufklärung. Die Aktion kann auf ein Jahrzehnt erfolgreicher Aufklärung zurückblicken: Über eine halbe Million Besucher an 46 Standorten und über 30.000 ausgewertete Risikochecks liefern fundierte Daten. Die von Sanofi initiierte Aktion kooperiert seit 2005 mit Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, Krankenkassen und Medien. Partner der Aktion sind: Adipositas Stiftung, Apotheken-Depesche, Ärzte Zeitung, Bundesverband der Diabetologen in Kliniken e. V. (BVDK), DAK Gesundheit, Stiftung ?Das zuckerkranken Kind?, Stiftung ?Der herzkranken Diabetiker? (DHD), Deutscher Diabetiker Bund (DDB), Deutsche Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen e. V., Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen e. V. (DGPR), Diabetes-Journal, Diabetologen eG Baden-Württemberg, DiaExpert, Deutscher Tanzsportverband e. V. (DTV), Gesundheitswirtschaft rhein-main e. V., HealthCapital, herzmedizin, Insulinclub.de, LZ Gesundheitsreport, PTS Diagnostics, Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe e. V. (VDBD). Weitere Informationen und die neuen Termine finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.

Quellen

- 1 Rabinovitz HR, Boaz M, Ganz T, et al. Obesity (Silver Spring) 2014; 22: E46 ? 54
- 2 Donin AS et al. PLoS Med 2014; 11(9): e1001703
- 3 Jacob S et al., Diab Stoffw Herz 2014;23:17-24
- 4 Nationale Versorgungsleitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes, Version 4. 2013, AWMF-Register Nr.: nvl-001g; <http://www.dm-therapie.versorgungsleitlinien.de> (letzter Zugriff März 2015)
- 5 American Diabetes Association, Diabetes Care 2014;37 (Suppl. 1): 14-80

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/yq75fm>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/mit-dem-fahrrad-zum-fruehstueck-50493>

Pressekontakt

Ogilvy Healthworld GmbH

Frau Bettina Kühnhenrich
Am Handelshafen -4 2
40221 Düsseldorf

bettina.kuehnhenrich@ogilvy.com

Firmenkontakt

Ogilvy Healthworld GmbH

Frau Bettina Kühnhenrich
Am Handelshafen -4 2
40221 Düsseldorf

shortpr.com/yq75fm
bettina.kuehnhenrich@ogilvy.com

Ogilvy Healthworld ist die Pharma- und Gesundheits-Agentur Nr. 1 in Deutschland. Wir betreuen nationale und internationale Kunden aus dem

Healthcare-Bereich und stehen für nachhaltige Kommunikation im Gesundheitswesen.