

## 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](http://www.lions.de/diabetes)

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

## Kontakt:

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