

Sinnvolle Ernährung bei Diabetes

16 Es ist sinnvoll, seine Essgewohnheiten immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen. Diäten, Leberfasten, ketogene Ernährung, Low Fat, Low Carb, vegan, Alkohol ... Es gibt so viele verschiedene Ansätze und Lebensmittel. Wir beleuchten einiges und geben viele Tipps.

Diabetes-Technik

12 Jedes Jahr im Januar finden der Kongress diatec und der t1day für Menschen mit Typ-1-Diabetes statt – dieses Jahr auch wieder in Präsenz. Bei beiden Veranstaltungen dreht sich alles um die Technologie in der Diabetes-Therapie.

PANORAMA

- 6** Häufige Parkbesuche reduzieren Medikamenten-Bedarf
- 8** Spezialisiert auf Pankreas-Erkrankungen

AKTUELL

- 10** Interview: „Keto dich glücklich“
- 12** Diabetes-Technik im Mittelpunkt von diatec und t1day
- 15** Nachruf: Prof. Dr. Hellmut Mehnert

SCHWERPUNKT

- 16** Sinnvolle Ernährung bei Diabetes
- 18** Ist eine Diät überhaupt sinnvoll?
- 19** Leberfasten – was steckt dahinter?
- 21** Ketogen essen – wie geht das?
- 23** Vegan, Low Fat, Low Carb und Co
- 26** Was ist eine gesunde Ernährung?
- 29** Passt Alkohol bei Diabetes?

MEDIZIN

- 32** Diabeteskurs: Mit Diabetes im Krankenhaus
- 38** Darum tritt Krebs bei Diabetes häufiger auf

INFOBOX

- 40** Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 42** Sandra Starke stürmt auch mit Diabetes den Fußballplatz

DIABETES-SZENE

- 46** Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 48** Strategie und Steuersenkung

SOZIALES

- 50** Rechteck

Nachruf: Prof. Dr. Mehnert

15 Am 27. Januar 2023 verstarb der Diabetologe Professor Dr. med. Hellmut Mehnert. Mit ihm verliert die Diabetologie einen herausragenden Arzt und Wissenschaftler, aber auch einen außergewöhnlich lebenswerten Menschen.

Darmkrebs- Monat März

38 Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko, im Laufe ihres Lebens auch an Krebs zu erkranken. Übergewicht, hohe Insulinspiegel und Entzündungsprozesse können das Entstehen von Tumorzellen begünstigen und deren Wachstum beschleunigen. Hier gibt es Informationen, was das für Menschen mit Diabetes, egal welchen Typs, bedeuten kann.

VERBÄNDE

- 52 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 54 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 56 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 67 Diabetikerbund Bayern
- 70 Diabetiker Niedersachsen
- 72 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

ESSEN UND TRINKEN

- 74 schlafen & essen & bewegen: Abnehmen
- 77 Gesund abnehmen – darauf kommt es beim Essen und Trinken an
- 78 Rezepte

Abnehmen

74 Sie wollen abnehmen und fragen sich vielleicht, wie es ohne Diät funktionieren kann, lästige und für die Gesundheit schädliche Kilos zu verlieren. Wir sagen Ihnen, wie es geht. Es ist kein Hexenwerk und Sie brauchen dazu auch keine speziellen Lebensmittel. Außerdem gibt es in „Essen und Trinken“ wie immer Tipps und interessante Rezepte zum Ausprobieren.

Profi-Fußballerin mit Diabetes

42 Sandra Starke ist Fußball-Nationalspielerin – und hat seit 2018 Typ-1-Diabetes. Sie sagt: „Ich möchte auch anderen Leuten Mut machen, die vielleicht Angst vor Sport mit Diabetes haben.“

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Verbraucherschutz – Neues bei Lebensmitteln
- 40 Gewinnspiel
- 81 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Ausgeliefert
- 83 Vorschau/Impressum