

Kassel, den 24. Februar 2021

Diabetes vermeiden

LKK bezuschusst Kurse zur Ernährung und Gewichtsabnahme

Um eine Diabetes-Erkrankung zu vermeiden, unterstützt die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihre Versicherten mit Zuschüssen zu Kursen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sowie zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht.

Immer mehr Menschen leiden unter der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), eine krankhafte Störung des Zuckerstoffwechsels, die den Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht und dadurch Gefäße, Herz, Augen sowie Nieren schädigt. Deshalb sollte Diabetes frühzeitig erkannt und behandelt werden, darauf weist die SVLFG anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März hin.

Diabetes wird in zwei Typen unterschieden: Typ 1 wird durch eine gestörte Insulinproduktion verursacht, ist in der Regel erblich bedingt und beginnt meist schon im Kindesalter. Beim Typ 2 sind neben der Erbveranlagung Übergewicht und Bewegungsmangel die Hauptursachen. Dieser Typ 2 kann schon durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden.

Die LKK gibt hierzu folgende Tipps:

- Vollkornbrot, -nudeln und -reis sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Auch frische/s Salate, Gemüse und Obst liefern reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.



- Zucker nach Möglichkeit vermeiden, denn er treibt den Blutzucker und damit auch den Insulinspiegel in die Höhe. Insulin füllt die Fettzellen und verhindert, dass Fett abgebaut werden kann.
- Tierische Fette reduzieren, das heißt Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel in Maßen zu essen.
- Bestimmte Fette aus Pflanzen bevorzugen – gut sind zum Beispiel Raps- und Olivenöle sowie Nüsse und Samen.
- Sparsam salzen, vor allem bei hohem Blutdruck.

Entscheidend ist auch, wie die Speisen zubereitet werden. Hier gilt: Kurze Garzeit, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch ihre Nährstoffe.

Förderlich sind zudem ausreichende Bewegung und Sport, am besten an der frischen Luft. Auch Nikotinverzicht und Stressvermeidung sind wichtige Faktoren.

Präventionskurse, die von der LKK bezuschusst werden, führt die LKK auf ihrer Internetseite unter: www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden

SVLFG

