



www.diabetes-journal.de

G 2429

# Zucker & Diabetes

## Wie verträgt sich das?

ab Seite 10

### Neues Insulin

Mit U-300-Insulin weniger  
Unterzuckerungen

### Schule & Diabetes

Rechtsanwalt Ebert  
beantwortet Ihre Fragen

### Vegane Ernährung

Die Alternativen zu  
tierischen Produkten



**Vegan genießen**  
Leckere Raffinessen  
zum Selbstkochen





# Für jeden Insulinpatienten das passende **CONTOUR® NEXT** Messsystem von Bayer

Einfach. Sicher. Individuell.

**Neu**  
von Bayer



**CONTOUR® XT**  
ist vertraut und sicher.



**CONTOUR® NEXT**  
erklärt sich selbst.



**CONTOUR® NEXT USB**  
bietet einfach mehr.

Alle **CONTOUR® NEXT** Messgeräte  
verwenden **CONTOUR® NEXT** Sensoren.

**OHNE** ✓  
**CODIEREN**



Fragen zu **CONTOUR® NEXT** Messsystemen:

**Bayer Diabetes Service**  
Telefon: 0800 / 50 88 822 (kostenfrei)  
[www.diabetes.bayer.de](http://www.diabetes.bayer.de)



**Contour.**  
**next**



## Gut gestartet

■ Als wir die Februarausgabe des *Diabetes-Journals* in der Redaktion vorbereiteten, herrschte draußen frühlingshaftes Wetter; es zeigte der Winter bis dahin zwar nicht die Romantik der verschneiten Landschaften, die man sich gerade um die Weihnachtszeit so gewünscht hätte, sondern eher etwas Frühlingshaftes. Ganz ehrlich hat es vielen gut getan, dass man zwar die Dunkelheit der Wintertage ertragen musste, aber nicht auch noch die Temperaturen um den Gefrierpunkt. Denn Matsch und Schnee sind der Gesundheit auch nicht gerade zuträglich.

■ So gesehen sind wir in der Redaktion alle ganz gut in das Jahr 2014 gestartet und hoffen, dass auf einen guten Start – im Sinne der Fliegersprache – viele gute Landungen folgen mögen. Für einen guten Flug und eine sanfte Landung sollte man natürlich gute Sicht haben. Und wenn es schon ein Blindflug sein muss, dann muss man sich zumindest auf seine Instrumente verlassen können. Doch genau das ist bei Menschen mit Diabetes in Bezug auf ihren Blutzucker nicht immer möglich.

Insbesondere zu Schlafenszeiten müssen sich die Betroffenen auf einen guten Verlauf des Zuckers verlassen können – da man im Schlaf Unterzuckerungsanzeichen schlechter wahrnimmt, als wenn man wach ist.

■ Wie gesagt, hat bei einem Blindflug der Pilot Instrumente, auf die er sich verlassen kann, um das Flugzeug sicher zu landen. Auch in Bezug auf den Blutzuckerverlauf gäbe es mit der *kontinuierlichen Glukosemessung* solche Instrumente. Diese sind erprobt, funktionieren zuverlässig, aber sie sind nicht verordnungsfähig. *Noch nicht* zumindest – hier würde ich mir wünschen, dass die *kontinuierlichen Messsysteme* bald für all die Menschen zur Verfügung stehen, die Unterzuckerungen schlecht wahrnehmen können. – Ja, eigentlich müssen sie allen insulinbehandelten Patienten erstattet werden, sofern diese es möchten.



Foto: Guido Vrola - Fotolia.com

■ Persönlich bin ich guter Hoffnung, dass solche kontinuierlichen Messsysteme in naher Zukunft den Markt erobern werden. Hier hoffe ich sehr auf die Einsicht der Gesetzgeber. Ihr *Diabetes-Journal* hält

Sie über die weitere Entwicklung auf dem Laufenden.

Herzlichst  
Ihr

Prof. Dr. med. Thomas Haak,  
Chefredakteur

# Inhalt

## Kinder mit Diabetes

Obwohl sich die Prognose für Kinder mit Typ-1-Diabetes heutzutage stark verbessert hat, stellt die Erkrankung die betroffenen Familien noch immer vor große Herausforderungen. Im Titelthema beschreibt Prof. Thomas Danne den Wandel und den aktuellen Stand der Diabetesbehandlung bei Kindern.

Seite **18**

Foto: Günter Menzl - Fotolia.com

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

### Panorama

Bach und Mozart senken Blutdruck	6
Gesundes Essen kostet mehr	8
Kassel: Deutscher Diabetiker Tag 2014	9

### Aktuell

▶ Insulin höher konzentriert: Mit U-300-Insulin weniger nächtliche Unterzuckerungen	10
Unterzuckerungen: Blindflug in der Nacht	12
Aktuelles von diabetesDE	14

### Titelthema

<b>Kinder mit Diabetes: Aktiv leben mit modernen Therapien</b>	<b>18</b>
Kinder und Jugendliche: Raus aus dem Schatten der Erwachsenendiabetologie!	20
Dominik (13), Junior-Cup-Weltmeister: „Ich habe schon immer Fußball gespielt“	24

### Fitness/Wellness

Pflegetipps für wintergesunde Haut	26
Fitness Tipps	27

### Medizin

▶ Diabetes-Kurs: Zucker und Diabetes – verträgt sich das?	28
Blaulicht: Notfall Knochenbruch – richtige Stellung stabilisieren	32
Sprechstunde	34

### Gesundheitspolitik

VDBD-Vorsitzende Schnellbacher: „Ganz neue Felder in der Diabetesberatung“	36
Hermann Gröhe, neuer Bundesgesundheitsminister	41

### Soziales

▶ Rechteck	42
------------	----



Foto: photocase

## Zucker – süßer Verführer

Er ist in aller Munde: Im Schnitt verzehrt jeder Deutsche pro Jahr 35 kg Zucker. Erfahren Sie, wieso wir Süßes so lieben und welche Folgen dies hat.

Seite **28**



Foto: fotolia

## Diabetes-Kalender

Das Jahr ist noch jung und wird ereignisreich: Wir haben für Sie die wichtigsten Termine in 2014 zusammengestellt.

Seite **44**



Foto: cjd

## Marens langer Weg

Seitdem bei ihr im Alter von 7 Jahren Typ-1-Diabetes diagnostiziert wurde, erlebte Maren viele Rückschläge. Erst in der Rehabilitations-Einrichtung CJD Berchtesgaden gelang es der heute 17-Jährigen, sich ihrem Diabetes zu stellen und ihn in den Griff zu bekommen.

Seite **42**

## Veganer Genuss

Noch immer halten viele eine gänzlich vegane Ernährung für ungesund und extrem – dabei ist sie heutzutage einfacher umzusetzen denn je. Wir klären auf! Seite **66**



Foto: Bernhard Kölsch / two4food

## Diabetes life

Maren (17) stellt sich ihrem Diabetes:  
Von 12 auf 7 verbessert! **42**

Diabetes-Kalender 2014:  
Wichtige Termine für Sie! **44**

## Verbände

**Deutscher Diabetiker Bund** **46**

Neues aus dem Bundesvorstand **48**  
Aus den Landesverbänden **52**

## Info-Box

Ausprobiert: „MyStar Extra“ – Blutzucker  
messen und HbA<sub>1c</sub> schätzen **62**

Meldungen / Lebensmittel-Check **64**

## Essen & Trinken

▶ Ohne Eier & Milch & Honig: vegan **66**

▶ Rezepte **70**

## Rubriken

Blickwinkel **17**

Denkmal – das Rätsel **60**

Zum guten Schluss **74**

Vorschau / Impressum **75**

## Minimessgeräte für Intensivstationen

Mit 1,27 Mio. Euro fördert das *Bundesministerium für Bildung und Forschung* bis August 2016 ein Forschungsprojekt der *Ruhr-Universität Bochum (RUB)* und der *Fachhochschule Südwestfalen*. Ziel ist die Entwicklung eines miniaturisierten Blutzuckermessgeräts für Patienten auf Intensivstationen, bei denen starke Blutzuckerschwankungen das Sterberisiko steigern, berichtet die RUB in einer Pressemitteilung.

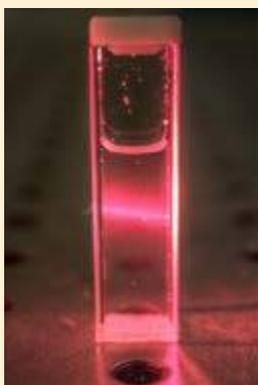


Foto: © RUB, Foto: Grafen

**Blutzuckermessung per Laser: Mit spektroskopischen Methoden bestimmen Forscher der Ruhr-Universität Bochum den Zuckergehalt im Blutplasma.**

Die zurzeit vorhandenen Biosensoren für die Blutzuckermessung arbeiten nicht genau genug, schreibt die RUB. Um den Zuckergehalt besser bestimmen zu können, entwickelt das Team um Prof. Dr. Andreas Ostendorf vom *RUB-Lehrstuhl für Laseranwendungstechnik* eine geringinvasive spektroskopische Methode für die Messung. Die RUB-Forscher konnten laut Pressemitteilung bereits zeigen, dass Blutzuckermoleküle einen *Fingerabdruck* im Infrarotspektrum des Bluts hinterlassen, aus dem sich die Menge des vorhandenen Blutzuckers ergibt. Herkömmliche Spektrometer eignen sich jedoch wegen ihrer Größe nicht für den Einsatz auf Intensivstationen. Die miniaturisierten Messgeräte arbeiten auf der Basis von Quanten-Kaskaden-Lasern.

## „Fine Star“-Modelcasting Bewerbungsfrist verlängert

Das Unternehmen *Bayer* gibt bekannt, dass die Bewerbungsfrist für das „*Fine Star*“-Modelcasting verlängert wurde. Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 17 Jahren, die an der Ausschreibung teilnehmen möchten, haben nun noch bis zum 15. Februar 2014 Zeit, ihre Bewerbungsunterlagen einzusenden. Mit dem jährlichen Wettbewerb, der nun bereits zum vierten Mal stattfindet, soll eine breite Aufmerksamkeit für das Thema Diabetes bei Kindern und Jugendlichen erzielt werden. Gesucht werden drei betroffene Kinder und Jugendliche, die sich von ihrer Krankheit nicht einschränken lassen und voll im Leben stehen. Weitere Informationen gibt es unter [www.diabetes.bayer.de/finestars](http://www.diabetes.bayer.de/finestars)

## Gesundheitswissen online testen

Die Deutschen wissen zu wenig über Gesundheit. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Krankenkasse *Deutsche BKK* und des Magazins *Focus*. Mehr als die Hälfte der Befragten glaubt, eine Kalorie sei die Maßeinheit für den Fettgehalt, 78 Prozent unterschätzen die Auswirkungen einer Zigarette und 58 Prozent wussten nicht, dass ein Muskelkater eine Verletzung ist und würden die Schmerzen mit mehr Sport bekämpfen. Die Initiatoren haben deshalb unter [www.gesundheitsiq.de](http://www.gesundheitsiq.de) ein Online-Quiz gestartet, bei dem jeder seinen Kenntnisstand in Gesundheitsfragen testen, Wissenslücken schließen und Anregungen für eine gesündere Lebensweise erhalten kann.

## Musik als Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

# Bach und Mozart senken Blutdruck

Studien zeigen, dass Musik die Herzfrequenz und den Blutdruck senken, die Atmung beruhigen und Stresshormone reduzieren kann, meldet die *Deutsche Hochdruckliga (DHL)*. Durch Musik wird das vegetative Nervensystem beeinflusst, und „dadurch kommt es zu emotionalen, aber auch hormonellen Veränderungen“, erklärte Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe vom Klinikum der *Ruhr-Universität Bochum* im Rahmen des 37. Wissenschaftlichen Kongresses der *DHL* in Berlin. „Durch, dass das vegetative Nervensystem auch

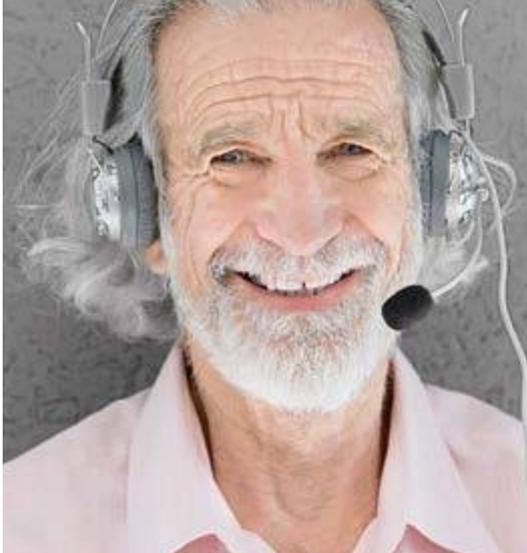


Foto: fotolia

**Ein Konzert mit Musik z. B. von Bach, Mozart oder Händel kann Blutdruck und Puls reduzieren.**

das Herz-Kreislauf-System kontrolliert, hat die Musik indirekten Einfluss auf die Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutdruck.“ Klassische Musik besitzt die stärks-

te Heilkraft und wird in der Musiktherapie am häufigsten eingesetzt. So sind besonders Bach, Mozart, Händel, Corelli, Albinoni und Tartini bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert. Eine Studie von Trappe mit 60 Probanden zeigte, dass z. B. Bachs *Orchesterstudie Nr. 3* den Blutdruck im Schnitt um 7,5/4,9 mmHg senkt, also etwa von 140/90 mmHg auf rund 132/85 mmHg. Auch die Herzfrequenz sank um ca. sieben Schläge pro Minute. Nach der Beschallung stiegen Blutdruck und Herzfrequenz hingegen wieder an. Trappe entdeckte zudem auch Unwartetes: „Interessanterweise konnten wir auch Blutdrucksenkungen bei *Heavy Metal*-Musik nachweisen.“



**GANZ INDIVIDUELL. WIE FÜR MICH GEMACHT.**  
 DER NEUE HUMAPEN® SAVVIO. DER INSULIN-PEN,  
 DER ZUM MENSCHEN PASST.

DEDVCO0190

*HumaPen*<sup>®</sup>  
savvio



Lilly Diabetes. Leben so normal wie möglich.

[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

[www.HumaPenSavvio.de](http://www.HumaPenSavvio.de)

*Lilly*

## Gesundes Essen kostet mehr

Eine gesunde Ernährungsweise kostet in Industriestaaten rund 1,50 Dollar (ca. 1,10 Euro) pro Person mehr am Tag als der Verzehr weniger gesunder Lebensmittel. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der *Harvard School of Public Health*



Wer sich in wohlhabenden Ländern gesund ernähren möchte, muss mehr zahlen.

(HSPH) in Boston, USA. Die Forscher analysierten 27 Studien aus 10 wohlhabenden Ländern, vor allem aus den USA, heißt es in einer Pressemitteilung der HSPH. Sie verglichen dabei die Preise für gesunde und ungesunde Zutaten und Lebensmittel. Die größten Unterschiede zeigten sich beim Fleisch: Gesundere Produkte kosteten pro Portion durchschnittlich 29 US-Cent (ca. 21 Euro-Cent) mehr. Laut Studienleiterin Mayuree Rao könne gerade für viele Familien der zusätzliche Betrag pro Tag ziemlich ins Gewicht fallen: „Das entspricht rund 550 Dollar (ca. 400 Euro) mehr pro Jahr und Person. Das könnte ein wirkliches Hindernis für eine gesunde Ernährung sein.“ Rao schlägt deshalb vor, dass die Regierungen gesünderes Essen erschwinglicher machen könnten, indem gesunde Nahrungsmittel vermehrt gefördert und höhere Steuern auf ungesunde Nahrungsmittel eingeführt werden.

## Ratgeber

# So pflegen Sie Ihre Nägel richtig

Falsch gekürzte, rissige Fußnägel sehen unschön aus und sind anfällig für Infektionen durch Bakterien und Pilze, warnt die *Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA)*. So ist Nagelpilz die häufigste Erkrankung an den Nägeln und betrifft 5 bis 12 Prozent der Europäer. Ältere Menschen sind häufiger betroffen als junge, ein besonderes Risiko tragen Personen mit Diabetes und Durchblutungsstörungen. Um zu zeigen, wie man die Füße und Nägel richtig pflegt und was hilft, Erkrankungen und Infektionen vorzubeugen, bietet die DHA die kostenfreie Broschüre „*Gesunde Haare und Nägel*“ an. Bezugsmöglichkeiten: DHA e. V., Heilsbacherstraße 32, 53123 Bonn – oder online unter [www.dha-haareundnaegel.de](http://www.dha-haareundnaegel.de)

## Dextrose-Gel hilft Neugeborenen

Neugeborene, die von Müttern mit *Schwangerschaftsdiabetes* zur Welt gebracht werden, haben häufig einen zu niedrigen Blutzucker. Stabilisiert frühes Füttern die kindlichen Blutzuckerwerte nicht, sollte nach Auskunft der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) zusätzlich ein *Dextrose-Gel* verabreicht werden. Denn das Gel, das in die Wangenschleimhaut des Säuglings gerieben wird, kann einer aktuellen neuseeländischen Studie zufolge vor gefährlichen Unterzuckerungen schützen. Schwangere mit Diabetes sollten sich frühzeitig über die Gel-Behandlung informieren und in einem Krankenhaus entbinden, das über Spezialabteilungen für Frühgeborene verfügt, rät deshalb die DDG.

## Neue Studienergebnisse zur bariatrischen Chirurgie

# Magenband hilft nicht nur Adipösen

Australische Forscher haben neue Erkenntnisse zum Therapieerfolg von Magenbändern gewonnen. Die Daten, die Studienleiter Dr. John Wentworth von der Monash University auf dem *Weltdiabeteskongress 2013* in Melbourne vorstellte, zeigen, dass nicht nur Diabetiker mit extremem Übergewicht von einem solchen Eingriff profitieren. An der Studie nahmen 51 Personen mit einem *Body-Mass-Index (BMI)* von 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup> teil, die nicht länger als fünf Jahre an Diabetes erkrankt waren. Diejenigen, denen ein Magenband eingesetzt worden war, verloren signifikant mehr Körpergewicht (11 vs. 1 kg) und zeigten häufiger ein dauer-

haftes Nachlassen der Diabetessymptome (52 vs. 8 Prozent) als diejenigen in der Kontrollgruppe mit rein medikamentöser



Auch bei einem *Body-Mass-Index* von 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup> kann ein Magenband helfen.

Behandlung. Zudem benötigten die operierten Patienten viel weniger Medikamente, um ihren HbA<sub>1c</sub>-Wert zu senken. „Zwar nahmen die meisten weiterhin Metformin, jedoch nur sehr wenige benötigten wie bisher zusätzliche Antidiabetika. Und die vier Patienten mit einer Insulintherapie benötigten innerhalb von zwei Jahren keine Insulintherapie mehr“, so Went-

worth. In der konventionell behandelten Gruppe war hingegen eine stetige Steigerung des Bedarfs an Diabetesmedikamenten zu beobachten.

## 2014 wieder in Kassel: Deutscher Diabetiker Tag

Die *diabetestour* präsentiert zum vierten Mal den *Deutschen Diabetiker Tag (DDT)*: Am 29. März 2014 erwartet die Besucher im *Kongress Palais* in Kassel interaktive Diabetesinformationen, Expertenvorträge, Workshops, kostenlose Vorsorgestationen sowie Kochshows mit Hans Lauber und Starkoch Uwe Steiniger. Der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) wird entscheidend das Programm mitgestalten und in Diskussionsrunden Zeichen setzen für eine bessere Diabetikerversorgung. Auf [www.diabetestour.de](http://www.diabetestour.de) finden



Foto: Kongress Palais Kassel

Sie weitere Informationen und das vorläufige Programm. Zum Vormerken: Am 28. September präsentiert die *diabetestour* den Landesdiabetikertag Baden-Württemberg in der Stuttgarter Liederhalle.

Im Kongress Palais in Kassel präsentiert die *diabetestour* am 29. März 2014 den Deutschen Diabetiker Tag.

# online

★ **Online-Frage Januar:** „Studien deuten darauf hin, dass Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen wenig beachtet werden. Werfen Sie einen Blick auf diese Angaben?“

Auf die Online-Frage im letzten Monat antworteten 62,2% mit „Ja“ und 37,8% mit „Nein“. Insgesamt beteiligten sich 349 Leser.

37,8 %  
N

62,2 %  
J

★ **Neue Online-Frage:** „Sind Sie bereit, mehr zu zahlen, um frische, gesunde Lebensmittel einzukaufen?“

Wenn Sie abstimmen wollen, dann klicken Sie unter [www.diabetes-journal.de](http://www.diabetes-journal.de). Das Ergebnis gibt es in der März-Ausgabe.

### Diabetes-Journal-Newsletter

In Zukunft nichts mehr verpassen: Der wöchentliche *Diabetes-Journal-Newsletter* mit aktuellen Themen hält Sie immer auf dem Laufenden! Einfach kostenlos registrieren unter: [www.diabetes-journal.de/diabetes-journal-newsletter](http://www.diabetes-journal.de/diabetes-journal-newsletter)

facebook

Besuchen Sie unsere Facebook-Seite!

[www.facebook.com/Diabetes.Journal](http://www.facebook.com/Diabetes.Journal)

twitter

Folgen Sie uns auf Twitter!

[www.twitter.com/#!/Diabetes\\_Profis](http://www.twitter.com/#!/Diabetes_Profis)

Diabetes  
Journal

Besuchen Sie unsere Homepage!

[www.diabetes-journal.de](http://www.diabetes-journal.de)



Im App Store

EUBOS DIABETISCHE HAUT

## Endlich: EUBOS – Hautpflege für Diabetiker

Offizieller  
Förderer



DEUTSCHER DIABETIKER  
BUND e.V.  
Bundesverband

2014

Gratis-Proben  
in teilnehmenden  
Apotheken



### Die Innovation für diabetische Haut

Die erste Pflegeserie von EUBOS mit speziell auf die diabetische Haut abgestimmten Wirkstoffen:

- Carnosin wirkt revitalisierend und antioxidativ
- Creatin fördert und stärkt die Zellfunktionen
- Zusätzliche Aktivstoffe und natürliche Öle schützen und pflegen effektiv

Erhöht intensiv die Feuchtigkeit, entspannt spürbar.

– Paraben-frei – PEG-frei – Ohne Mineralöl

**EUBOS**<sup>®</sup>  
MED  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

ZUR MEDIZINISCHEN HAUTPFLEGE | ERHÄLTlich IN APOTHEKEN