

## 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.



m2010 - stock.adobe.com

## 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.



Mike Facts



Verlag Kirchheim

## Nachruf: Prof. Dr. Mehnert

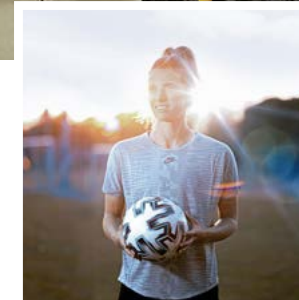
**15** Am 27. Januar 2023 verstarb der Diabetologe Professor Dr. med. Hellmut Mehnert. Mit ihm verliert die Diabetologie einen herausragenden Arzt und Wissenschaftler, aber auch einen außergewöhnlich liebenswerten Menschen.



Karhan - stock.adobe.com

## 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.



Albort 2023

## Profi-Fußballerin mit Diabetes

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



Romario Ieri - stock.adobe.com

## 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

### IMMER IM HEFT

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



contrastwerkstatt - Fotolia

Das Diabetes-Journal gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift für Blinde und Sehbehinderte: **WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde-, seh- und lesebehinderte Menschen e.V.**, Tel. 02 51 / 71 99 01 [www.wbh-online.de](http://www.wbh-online.de)

### 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