



## Tipps für eine gesunde Weihnachtszeit

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele eine Zeit der Freude und des Genusses. Für Menschen mit Diabetes birgt sie jedoch besondere Herausforderungen: Wie Untersuchungen zeigen, führen die festlichen Mahlzeiten häufig zu einem Anstieg des Langzeitblutzuckerwertes (HbA1c), der bis ins neue Jahr nachwirkt.

Diabetesberaterin Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD), gibt praktische Tipps, wie Genuss und Gesundheitsvorsorge miteinander vereinbar sind. Auch Menschen ohne Diabetes helfen diese kleinen und leicht umsetzbaren Regeln, um den Stoffwechsel zu schonen.

## Studien belegen: Weihnachtszeit erhöht HbA1c-Werte

Eine Studie zeigt, dass der HbA1c-Wert nach der Advents- und Weihnachtszeit im Durchschnitt um 3 mmol/mol (0,27 %) ansteigt.<sup>1</sup> Eine spanische Untersuchung ergab ähnliche Tendenzen bei Diabetespatientinnen und -patienten: Werte wie Blutzucker, Gewicht und Bauchumfang steigen in der Weihnachtszeit spürbar.<sup>2</sup> „Diese Zahlen bestätigen, was wir in der Praxis häufig im Januar sehen“, erklärt Theresia Schoppe, Vorstandsmitglied des VDBD und Diabetesberaterin DDG aus der Domringpraxis Warstein. „Gerade die Kombination aus reichhaltigen Speisen und weniger Bewegung während der Feiertage trägt zu diesen temporären Verschlechterungen bei.“

## Tipps für die Gesundheit

Theresia Schoppe rät dazu, bewusst und mit diesen 6 kleinen Tricks in die Festzeit zu starten, um den Anstieg der Blutzuckerwerte zu minimieren:

- ▶ **Bewusste Mahlzeitenplanung:** Wer kalorienreiche Abende plant, kann tagsüber leichtere Mahlzeiten wie Salate oder Protein-Shakes einbauen.

- ▶ **Vor dem Essen ein Glas Wasser** – das sättigt schon etwas.

- ▶ **Geschickte Nahrungsaufteilung:** Salat, Gemüse und Protein als erstes beginnen zu essen, danach die Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln und Klöße. Das vermeidet einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

- ▶ **Gut kauen:** Langsames Essen fördert die Sättigung und verhindert, dass schnell große Mengen verzehrt werden.

- ▶ **Essenspausen** helfen, den Insulinspiegel zwischendurch wieder abzusenken. Kleine Snacks zwischendurch vermeiden.

- ▶ **Bewegung nach dem Essen:** Moderate Bewegung wie ein Spaziergang regt den Stoffwechsel an und senkt den Blutzucker.

„Von diesen Regeln profitieren natürlich auch stoffwechselgesunde Menschen“, so Schoppe. „Jeder, der seine Blutzuckerwerte stabil hält und Übergewicht vermeidet, hat ein geringeres Risiko, langfristig eine Stoffwechselerkrankung wie Typ-2-Diabetes zu bekommen. Daher sind diese Tipps natürlich auch ganzjährig für alle Menschen empfehlenswert.“

## Menschen mit Diabetes sollten Diabetesberatung nutzen

„Weihnachten ist eine besondere Zeit, und niemand soll sich das Genießen verderben lassen“, betont Schoppe. „Mit einer guten Planung und kleinen Verhaltensänderungen kann man die festlichen Köstlichkeiten genießen, ohne die Gesundheit zu gefährden.“

Die Diabetesberaterin betont, dass entsprechende Schulungsmaßnahmen zur Selbstkontrolle sinnvoll sind, um solche saisonalen Verschlechterungen zu vermeiden. Sie empfiehlt daher Menschen mit Diabetes, sich ganz besonders vor und während der Weihnachtszeit von ihrem Diabetesteam in der behandelnden

Praxis beraten und begleiten zu lassen, um diabetische Entgleisungen und kardiovaskuläre Risiken zu vermeiden.

„Jeder Mensch mit Diabetes hat ganz eigene Bedürfnisse und Gewohnheiten in der Weihnachtszeit sowie Besonderheiten hinsichtlich seines Stoffwechsels. Daher ist es empfehlenswert, sich in einem persönlichen Gespräch in der Praxis auszutauschen, um einen individuellen Essens- und Bewegungsplan zu erstellen“, schließt Schoppe.

## Weihnachts-Kohlenhydrat-Spickzettel:



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

Quelle: Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

## Melatonin in Nahrungsergänzungsmitteln: Keine „sanfte Einschlafhilfe“

Wer Probleme beim Einschlafen hat, findet in Drogerien, Supermärkten und Online-Shops inzwischen dutzende Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin: Kapseln, Tropfen, Sprays und sogar Gummibärchen. Doch auch wenn es die Verpackungen mancher Produkte suggerieren, ist Melatonin keine „sanfte Einschlafhilfe“. Denn in Arzneimittel-Studien zur Wirkung von Melatonin haben sich regelmäßig unerwünschte Wirkungen gezeigt – besonders am Folgetag: „Müdigkeit, Kopfschmerzen und eine Abnahme der Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Das muss man beachten, wenn man beispielsweise Maschinen bedient oder Auto fährt“ erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Britta Nagl in „Risiko“, dem Wissenschaftspodcast vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

## Risiko-Podcast zu Wirkung und Hintergründen

[www.podcast.bfr.bund.de](http://www.podcast.bfr.bund.de)





## Telefonische Vortragsreihe „Leben mit Sehverlust“

### Was können Sie erwarten?

Die telefonische Vortragsreihe stellt einen niederschweligen Zugang zu Informationen und Austausch zu den verschiedensten Unterstützungsmöglichkeiten bei Sehverlust dar. Alle Vorträge dauern ca. 1 Stunde und finden in Form einer telefonischen Beratungskonferenz statt. Dafür sind stets folgende Einwahldaten zu nutzen:

**Einwahlnummer: 0351 428 499 00**

**Konferenzraumnummer: 46 02 8 #**

**Teilnehmer-PIN: 77 77 7 #**

Alternativ gelangen Sie über folgenden Link automatisch zum Vortrag:  
tel: [+4935142849900.46028#.77777#](tel:+4935142849900.46028#.77777#)

## „Nachteilsausgleiche für Menschen mit Sehverlust – ein Überblick“

Welche Nachteilsausgleiche gibt es und welche stehen mir zu? Wo kann ich sie beantragen und wer unterstützt mich dabei? Frau Gräser, Blickpunkt Auge – Beraterin, widmet sich diesen Fragen und gibt einen Überblick über die Gegebenheiten in Sachsen. **Wann? 13.1.2025 um 17 Uhr**

## „Nicht sehen aber gesehen werden – gute Gründe für eine Kennzeichnung im Straßenverkehr (Teil 1)“

Nicht sehen aber gesehen werden – eine wichtige Voraussetzung für die sichere Teilnahme sehbehinderter und blinder Menschen im Straßenverkehr. Frau Kaiser, Rechtspflegerin und Schwerbehindertenvertreterin, erläutert gemeinsam mit Frau Lehmann-Kaiser, Hilfsmittelberaterin im LHZ Dresden, die Pflicht zur Vorsorge im Straßenverkehr sowie die Kennzeichnungsmöglichkeiten.

**Wann? 20.01.2025 um 17 Uhr**

## „Nicht sehen aber gesehen werden – gute Gründe für eine Kennzeichnung im Straßenverkehr (Teil 2)“

Welche Vorteile bringt es mir, mich als sehbehinderte oder blinde Person zu outen? Wie frage ich am besten nach Hilfe? Muss ich jede Hilfe annehmen? Diesen und noch mehr Fragen widmet sich Frau Kaiser, Rechtspflegerin und Schwerbehindertenvertreterin, und lädt zu einem Erfahrungsaustausch ein. **Wann? 27.01.2025 um 17 Uhr**

**Wann? 27.01.2025 um 17 Uhr**

Bitte beachten Sie, dass es krankheitsbedingt zu kurzfristigen Ausfällen kommen kann. Wir versuchen Sie unter <https://blickpunkt-auge.de/> immer auf dem aktuellen Stand zu halten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

**Weitere Termine im nächsten Infoblatt**

Sehr geehrte Damen und Herren, mein Name ist Martina Greschik und ich arbeite für die Firma „PAREXEL International“, ein Auftragsforschungsinstitut in Berlin. Wir führen derzeit eine bedeutende Studie zum Thema Diabetes durch. Unsere Studie zielt darauf ab, neue Behandlungsmethoden für Typ-2-Diabetes und Übergewicht zu erforschen. Wir glauben, dass die Ergebnisse dieser Studie einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Diabetes leisten können.

### Wir suchen Teilnehmer:

Frauen und Männer mit Diabetes Typ 2, die ausschließlich mit Metformin oder mit Diät therapiert werden | HbA1c 6,5% - 9,5% | 18-55 Jahre | BMI 27-39,9 | Nichtraucher oder Gelegenheitsraucher max 1 Zig./Tag | Frauen dürfen nicht mehr gebärfähig sein. | Erlaubte Begleitmedikation: nur Metformin oder Behandlung mit Diät blutdrucksenkende Medikamente (bis auf Beta-Blocker), erlaubt sind auch topisch angewandte Medikamente (z.B. Augentropfen, Salben etc.)

**Die Aufwandsentschädigung beträgt: 8.440,- Euro.**

### Zeitaufwand stationäre Aufenthalte:

1 Aufenthalt von 4 Tagen mit 3 Übernachtungen | 3 Aufenthalte von jeweils 3 Tagen mit 2 Übernachtungen | 1 Aufenthalt von 2 Tagen mit 1 Übernachtung | 1 Aufenthalt von 5 Tagen mit 4 Übernachtungen | Zusätzlich: 9 ambulante Termine

**Gesamtdauer der Studie ca. 9 Monate**

Frau Martina Greschik: Telefon: + 49 30 30807900, [martina.greschik@parexel.com](mailto:martina.greschik@parexel.com)

**IGeL-Report:** Leistungen, die weder notwendig noch medizinisch/therapeutisch geboten/erfolgversprechend, teilweise fragwürdig und/oder gar gefährlich sind

[www.diabetikerbund-sachsen.de/](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/)



**Der DDB braucht dich! Mach mit!** [www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/)



**Anmeldung Infoblatt:** [www.diabetes-netzwerk-sachsen.de](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de)



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

