

LEBEN MIT



DIABETES

Ein kostenloser Service mit aktuellen Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

auch in diesem Jahr haben wir wieder spannende Neuigkeiten und praktische Tipps rund um das Thema Diabetes für Sie zusammengestellt.

Erfahren Sie heute:

Was hat glutenfrei mit Diabetes zu tun und woran können Sie eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) erkennen? Inwiefern Diabetes-Schulungen oder Nordic Walking Einfluss auf eine gesunde Beziehung haben, lesen Sie in der Rubrik STADAalltag. Unsere Rechtsfrage befasst sich in dieser Ausgabe mit dem Fall Diabetes und Autofahren. Den STADAlesetipp, Infos zu einer nützlichen App, köstliche Rezepte sowie ein kniffliges Rätsel gibt es natürlich auch.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, Sie mit neuem Wissen und Energie zu bereichern.

Es grüßt Sie
herzlich



Patrick Schlebrowski
Geschäftsführer STADApharm GmbH

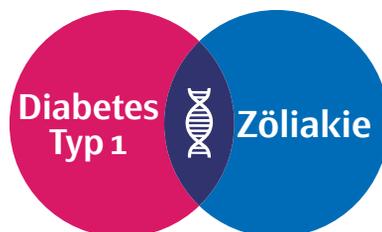
STADAinfo

Zwei Krankheiten – ein Zusammenhang



Das Leben mit Zöliakie und Diabetes

Menschen mit Typ-1-Diabetes entwickeln häufiger als andere eine Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten – die sogenannte Zöliakie. Beide Autoimmunerkrankungen haben gemeinsame genetische Wurzeln.



Diabetes tritt oftmals zuerst auf: Zwischen 5 % und 7 % aller Menschen mit Typ-1-Diabetes leiden unter einer Zöliakie. Umgekehrt entwickeln rund 5 % der Zöliakiepatienten einen Diabetes.

Die Zöliakie ist eine Mischform aus Autoimmunerkrankung und Allergie. Die Betroffenen vertragen das in vielen Getreidesorten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel) enthaltene Klebereiweiß nicht.

Der Verzehr löst eine Immunreaktion des Darms mit chronischer Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten aus. Das führt dazu, dass Nährstoffe schlechter aufgenommen werden.

Bereits 1/8 Gramm Weizen schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen. Typische Symptome einer Zöliakie sind Durchfälle mit fetthaltigem Stuhl, Blähungen, ein aufgetriebener Bauch, Blässe, Gewichtsverlust oder Mangelerscheinungen.

Die Entzündung wird nur solange aufrechterhalten, wie der Betroffene glutenhaltige Lebensmittel zu sich nimmt. Die wichtigste Therapie ist somit die konsequente Vermeidung dieser Nahrungsmittel. Leicht gesagt, denn versteckte Glutenquellen gibt es überall ...

Glutenfrei durch den Alltag

Worin versteckt sich Gluten?

Fertiggerichte und Lightprodukte

Fertiggerichte, die mit einer Kartoffelmasse verarbeitet werden (z. B. Kartoffelpuffer), können Gluten enthalten. Kartoffeln sind zwar von Natur aus glutenfrei, aber Fertiggerichten werden häufig Mehl oder glutenhaltige Zusätze zum Binden beigemischt. Auch zahlreiche Lightprodukte werden mit dem Klebereiweiß stabilisiert.

Gewürzmischungen

Verwenden Sie Gewürze möglichst einzeln und frisch! Das gilt zum Beispiel für Frischkäse mit Kräutern – hier kann Gluten in der Gewürzmischung stecken. Häufig betrifft das auch Wurstware oder Fisch aus Dosen, der nicht im eigenen Saft oder in Öl, sondern in würziger Soße schwimmt.

Zahnpasta und Lippenpflege

Sogar in einigen Kosmetikprodukten ist Gluten enthalten. Besonders bei der Anwendung in der Mundregion können geringe Mengen verschluckt werden.

Tauchen bei Zahnpasta oder Lippenbalsam als Zutaten Triticum (Weizen), z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare, Hordeum (Gerste)

oder Avena (Hafer) auf, so kann von einer Glutenbelastung ausgegangen werden.

Medikamente

Tabletten, aber auch Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel könnten Gluten enthalten, weil Weizenstärke bei der Herstellung häufig als Hilfsstoff eingesetzt wird. Informieren Sie sich vor der Einnahme bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

Süßigkeiten und Eis

Knabberereien und Süßigkeiten erhalten mithilfe von Gluten ihre angenehme Konsistenz. Bei der Produktion verschiedener Sorten Schokolade mit derselben Maschine können Gluten-Reste verschleppt werden. Schokolade mit Keks enthält das Klebereiweiß immer. In vielen Speiseeis-Sorten ist es als Bindemittel verarbeitet.



Grundsätzlich gilt

Wer seine Mahlzeiten selbst zubereitet, ist auf der sicheren Seite. Für eine stressige Woche können Sie größere Mengen klebereiweißfreie Speisen auch mal einfrieren. Richtige Ernährung ist jedoch noch nicht alles: Menschen, die extrem glutenempfindlich sind, sollten ihre eigenen Haushaltsgeräte besitzen (Getreidemühle, Mixer, Toaster, Geschirrtücher), um eine Gluten-Kontamination zu vermeiden. Denn schon die kleinsten Krümel oder Mehlstaub können eine Reaktion auslösen.

Sind Sie auch betroffen?



Der STADA Gluten Selbsttest liefert schon innerhalb von 5 Minuten ein 96% zuverlässiges Testergebnis. **Für unsere ersten 200 Leserinnen und Leser stellen wir kostenfreie Gluten Selbsttests bereit.** Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit Ihrem vollständigen Namen und Ihrer Anschrift an: diabetes@stada.de

Sie waren nicht schnell genug? Den Test erhalten Sie auch in Ihrer Apotheke (19,95 € UVP). Weitere Informationen unter www.stada-diagnostik.de/selbsttests



Diabetes und Partnerschaft

Im Mittelpunkt steht nicht die Krankheit, sondern die glückliche Beziehung

„Miss mal bitte deinen Zucker, ich merke es doch. Trink den Apfelsaft, schnell! Hast du dein Insulin dabei?“ Das kommt Ihnen sicherlich bekannt vor. Die Partnerschaft mit einem Diabetiker hat im wahrsten Sinne des Wortes Höhen und Tiefen. Jedoch ist eine gesunde Beziehung die Grundlage, um mit der Erkrankung besser zurechtzukommen. Der Schlüssel dafür findet sich in folgenden Punkten:

Positive Energie und Ausgeglichenheit

Teilen Sie die alltäglichen Erlebnisse und Probleme rund um die Diabeteserkrankung mit Ihrem Partner. Respekt ist hierbei keine Frage der Tagesform: Sinkt der Blutzucker, handelt man gelegentlich gereizt und unkonzentriert. Jetzt heißt es: Ruhe bewahren. Auch für Ihren Partner ist es wichtig, Unterstützung und Fürsorge in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Gute Nachrichten, lustige Erlebnisse und Fortschritte dürfen nicht untergehen. Gemeinsamer Erfolg und Freude schenken der Beziehung Vertrauen und stärken die positive Basis.

Reden ist Silber – miteinander Reden ist Gold

Dazu gehört auch, fair zu streiten: Das heißt nicht Rechthaben oder Besserwissen. Versuchen Sie, die Position des anderen zu verstehen. Neben einer ausführlichen Aussprache ist der nächste Schritt, zielführende Lösungen zu finden. Besonders für das Verhalten bei Unterzuckerung ist es sinnvoll, klare Regelungen zu treffen, um daraus entstehende Konflikte zu vermeiden.

Gemeinsame Zeit ist kostbar

Und sie schenkt Ihnen Kraft. Darunter fällt jedoch nicht der Fernsehabend. Versuchen Sie, nicht Diabetes zum Mittelpunkt des Lebens zu machen, sondern pflegen Sie mit Ihrem Partner ganz bewusst gemeinsame Aktivitäten. Das muss kein teures Hobby sein – vielleicht ein Besuch in der Therme, Museum, Tierpark, Kanu fahren, Nordic Walking, Koch- oder Tanzkurse, Konzerte. Oder etwas Außergewöhnliches? Das bringt nicht nur Wissen, Spaß und Bewegung, sondern auch gemeinsame Interessen und Gesprächsthemen.

Wer viel weiß, weiß sich zu helfen

Es ist wichtig, dass Ihr Partner gut über Ihre Erkrankung informiert ist. Gemeinsame Diabetes-Schulungen geben Sicherheit und fördern den Zusammenhalt. Es gibt zahlreiche Angebote: Regelmäßige Auffrischungen bringen Sie auf den neuesten Stand, informieren über Folgeerkrankungen und können im Ernstfall Leben retten. In der Regel übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Schulung.

Schwere Unterzuckerung – jetzt ist Ihre bessere Hälfte gefragt

Dieser Abschnitt ist wichtig für Ihren Partner (einfach ausschneiden):



Keine Angst vor der Notfallspritze!

Als Erstes den Notarzt (112) rufen!

Allein die Vorstellung geht vielen unter die Haut: Ihr Partner liegt bewusstlos auf dem Boden, der Blutzuckerspiegel ist im Keller, die Notfallspritze wird gebraucht. Jetzt ist schnelles Handeln gefragt.

Hemmungen dürfen Sie im Notfall nicht einschränken:

Die Spritze wird einfach in eine Hautfalte oder einen Muskel gestochen, am besten in den Oberschenkel, Bauch oder in den Arm. Es kann auch durch die Kleidung gespritzt werden. Bestenfalls im **45° Winkel**. Fertig.



Nach dem Aufwachen muss Ihr Partner 2–3 BE/KE schnelle Kohlenhydrate einnehmen, da der Blutzucker sonst wieder fallen könnte.

Darf ich auch mit Diabetes **Auto** fahren?



Rechtsanwalt Oliver Ebert klärt Sie auf

Vorsitzender des Ausschusses Diabetes & Soziales der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG)

Für viele ist der Führerschein Voraussetzung für Beruf und Freizeitaktivitäten. Da ist es mitunter existenzgefährdend, wenn die Fahrerlaubnis entzogen bzw. gar nicht erst erteilt wird. Hinzu kommt eine erhebliche Einschränkung der Mobilität und Bewegungsfreiheit.

In der Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV), der Verordnung über die Zulassung von Personen zum Straßenverkehr, ist u. a. festgelegt, unter welchen Voraussetzungen die Zulassung erteilt wird (Mindestalter, Eignung, Sehvermögen), was für Beschränkungen es gibt und wann die Fahrerlaubnis entzogen wird. Diabetiker können in aller Regel problemlos am Straßenverkehr teilnehmen.

Sie müssen allerdings gewährleisten, dass sie alles Notwendige tun, um dabei andere Verkehrsteilnehmer und sich selbst nicht zu gefährden. Sie müssen Untersuchungen zuverlässig erkennen und behandeln können und ihre Stoffwechseleinstellung regelmäßig beim Arzt überprüfen lassen. Außerdem müssen sie ihren Blutzucker öfter selbst kontrollieren, Therapie und



Einstellung dokumentieren und etwaige Auflagen der Behörde erfüllen (z. B. regelmäßige Untersuchungen, Traubenzucker im Auto). Wenn jemand den Führerschein machen will, muss er einen Antrag auf Erteilung der Fahrerlaubnis stellen und die Prüfung bestehen.

Mehr hierzu finden Sie unter: www.diabetes-und-recht.de

STADA wissenswert

mySugr Diabetes Tagebuch

Den Blutzucker im Griff

Die mySugr App (Android und iOS) hilft dabei, den Alltag mit Diabetes besser zu managen. In der **kostenlosen Basisversion** können Sie Insulinmengen und Mahlzeiten eintragen, die ausgewertet und grafisch dargestellt werden. Anwender der STADA Blutzuckermessgeräte, die zudem ein iPhone oder iPad nutzen, erhalten **gratis Zugriff auf alle Pro-Funktionen** des mySugr Diabetes Tagebuchs inkl. der mySugr Scanner App, die die Erfassung von Messwerten noch

einfacher macht. Dazu hält der Nutzer das jeweilige STADA Gerät lediglich vor die Kamera des Smartphones bzw. Tablets. Per Foto-Sensor liest die App automatisch die Werte seit dem letzten Abgleich aus, nachdem das entsprechende Messgerät in den Einstellungen hinterlegt wurde.



STADA lesetipp

Sven-David Müller

Diabetes Ampel Auf einen Blick: BE und Kalorien von über 2600 Lebensmitteln

8. Auflage 2016
128 S., 5 Abb., Broschiert (FH)
ISBN: 9783432102092
Preis: 9,99 €

Auch als
E-Book
erhältlich!



Hauptgericht

Nudeln mit Gemüse und Pilzen

Nährwerte

Etwa 500 Kilokalorien, 16 g Eiweiß, 17 g Fett und 59 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (5 BE/6 KE)



Zutaten (für eine Person)

85 g glutenfreie Nudeln (z. B. Spaghetti)
1 gehackte rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Möhre
¼ gelbe Paprika
je 50 g Brokkoli und braune Champignons
3 halbierte Kirschtomaten
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL (30 g) Frischkäse 20 % Fett i. Tr.
1 EL Sauerrahm
1 TL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer
Petersilie
1 EL ger. Parmesan

Zubereitung

- Champignons putzen, vierteln.
- Möhre und Paprika in Würfel schneiden.
- Brokkoli in Röschen zerteilen, Stiele abschneiden.
- Brokkolistiele würfeln, mit Zwiebel und Möhre in Öl andünsten.
- Pilze und Paprika zufügen, kräftig anbraten.
- Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 5 Minuten garen.
- Nudeln bissfest kochen.
- Brokkoliröschen in der Soße 3 Minuten garen.
- Frischkäse und Rahm einrühren.
- Mit Gewürzen, Essig und Petersilie abschmecken.
- Tomaten kurz miterhitzen, nicht aufkochen.
- Nudeln mit Soße und Parmesan anrichten.

Guten Appetit!



Dessert

Exotischer Milchreis

Nährwerte

Etwa 560 Kilokalorien, 12 g Eiweiß, 24 g Fett und 66 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (5,5 BE/6,5 KE)

Zutaten (für eine Person)

60g Milchreis
150ml Milch (1,5% Fett)
50ml Sahne
½ Vanilleschote
1 Prise Salz
Saft von 1 Limette
Süßstoff nach Belieben
50g Ananas (Fruchtfleisch)
1 Kiwi (60g)
1 EL Kokosraspel (fettfrei geröstet)
Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

- Vanilleschote aufschlitzen, Mark herausschaben.
- Milch mit Sahne und Salz aufkochen.
- Reis und Vanillemark einrühren, bei kleiner Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen, dabei häufig umrühren.
- In der Zwischenzeit Ananas würfeln, Kiwi in Stücke schneiden.
- Milchreis mit Limettensaft und Süßstoff abschmecken.
- Mit Kokosraspeln und Fruchtstücken anrichten.
- Mit Minze- oder Melisseblättchen garnieren.



Kreuzworträtsel für Querdenker

Statue, plastische Figur	Eingang	ein Erdteil		Junge, Bub		deutscher Reichspräsident (Friedrich)	Entfernung des Inhalts		Göttervater der altord. Sage	Richterspruch		US-Nachrichtensender (Abk.)	besitzanzeigendes Fürwort	Meerenge der Ostsee		Musik: an keine Tonart gebunden	
								6	menschener; öde							2	
baschkirische Hauptstadt				Gewürz-, Heilpflanze		ungleichmäßig rotieren (ugs.)						englisch: Lied	Zupfinstrument, Lyra			selbstsüchtiger Mensch	
Mitgefühl									Teil des Frachters	10		rar, nicht häufig					
		9				Tierabrichtung	Ballade von Bürger							8	chem. Zeichen für Gallium		
italienische Stadt an der Etsch	vornehm; großzügig		Laubbaum, Rüter		Emirat am Persischen Golf						Mantelschnitt, Sportmantel		verehrtes Vorbild				
							Wasserrettungsorganisation (Abk.)					Wagenbespannung	schmie- ren, fetten			Bruder des Moses	
sparsam, geizig sein		mensch-ähnliches Säugetier		ein Süd-afrikaner	landwirt- schaftliches Gerät			1		Würde, Ansehen		unge- bundene Form der Sprache				3	
tropisches Riesen- gras							aufge- brühtes Heiß- getränk		Norm, Richt- schnur					griechi- scher Buch- stabe			
Kletter- pflanze				4	gebün- delter Energie- strom					7		Uni- versum				Kfz- Zeichen- Zelle	
			tiefes Bedauern				ältester nachweis- barer Vorfahr							ital. Autor (Um- berto)			
Fußball- mann- schaft	bevor				Verse bilden							verbin- den, zu- sammen- führen				5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Quelle: www.raetsel-krueger.de

Auflösung aus Ausgabe 5/2016

S	T	U	R	M	M	Ö	W	E	S	C	H	I	L	F		
T			A						E	I				B		
E			U		G				N	R		K	A	R	D	E
I	L	T	I	S	E				F	S					R	
N			W	O	L	F			W	E	R	M	U	T	G	
A	U		I	B	A				A	Ä		A	H			
D	O	H	L	E	B	M			I	U	U	Ä				
L	U		S	A	E				D	S	B	H				
E			E	U	I				U	M	I	E	R	E	N	
R		H	L	U	C	H	S		L	I	G	N	L			
		I		H	E				M	A	L	V	E	K	E	
		R	E	B	H	U	H	N	E	C	R	R	I			
		S	A	N	G				O	H	N	S	P	O	R	N
K	U	C	K	U	C	K	R		S	T	P					
		H	M	E	I				T	E	F					
W	K	M							K	L	E	E		L		
E	Ä	A		A	A	L			A	R		W	A	U		
L	F	R				E			L	I	N	D	E	P		
S	E	E	A	D	L	E	R		M		L	E	I	N		
		R							U					N		
		R							S	C	H	M	I	E	L	E

