

DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Bewegung ist die beste Medizin

Diabetes & Sport

Wenn Brot krank macht

Diabetes & Zöliakie

Schwerbehindertenausweis und
Führerschein

Diabetes & Recht

Neues rund um das Thema Diabetes

diatec & T1Day

powered by **beurer**
easy_{pharm}-GL



Blutzuckermessen

mit **easy_{pharm}-GL**

die Gute Lösung für alle



BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Diabetes & Sport

Fünf Millionen Jahre lang waren Menschen ständig in Bewegung, um zu jagen bzw. Früchte und Samen zu sammeln um nicht zu verhungern. Nahrung war knapp. Das heißt, für diese Menschen bedeutete Essen Überleben und unnötige Bewegung die Verschwendung an Kalorien.

Heute haben wir ein Überangebot an Nahrung und viele Maschinen und Fahrzeuge nehmen uns die Bewegung ab. Ein derart bequemes Leben ist für Menschen nicht „artgerecht“ und Krankheiten wie Diabetes (Typ 2), Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und Übergewicht sind die Folge. Bewegung, die richtige Ernährung und die regelmäßige Einnahme der Medikamente haben einen positiven Einfluss auf diese Zivilisationskrankheiten und sind deshalb auch die drei Säulen der Therapie bei Diabetes Typ-2.



Es gibt viele gute Gründe für mehr regelmäßige Bewegung für alle Menschen egal ob Stoffwechselfgesund, Menschen mit Typ-1 oder Menschen mit Typ-2 Diabetes, egal ob Alt oder Jung.

Denn Bewegung:

- Senkt den Blutzuckerspiegel
 - Verbessert die Wirksamkeit des Insulins im Körper: Körperzellen reagieren besser auf Insulin und Medikamente und/oder Insulin können ggf. reduziert werden
 - Unterstützt die Gewichtsreduktion, Muskelzellen verbrauchen Energie und der Stoffwechsel wird angeregt
 - Hat einen positiven Einfluss auf die Blutfette, die Bildung von „gutem HDL-Cholesterin“ wird gefördert
 - Senkt den Blutdruck, die Blutgefäße werden elastischer
 - Stärkt das Herz und den Kreislauf
 - Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und reduziert Schmerzen
 - Hilft Stress abzubauen, wirkt seelischen Verstimmungen entgegen und macht gute Laune
- Kurz: Bewegung macht das Leben schöner – denn Bewegung tut Körper und Geist gut.

ALLER ANFANG IST SCHWER

Viele Menschen denken, wenn man von Bewegung spricht, an Fitnessstudio oder Sport im Verein. Nein: Bewegung beginnt im Alltag. Ob der Weg zur Arbeit, zum Briefkasten, zum Einkaufen, die Treppe laufen statt Fahrstuhl fahren – im Alltag finden sich genügend Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen.

SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR FITNESS

Je mehr Schritte Sie machen, umso besser werden Ihre Fitness, Ihre Kondition und Ihre Blutzuckerwerte. 10 000 Schritte am Tag sind ein realistisches Ziel. Beginnen Sie langsam und setzen Sie sich in kleinen Schritten immer wieder neue und vor allem erreichbare Ziele. Mein Tipp: Kaufen Sie sich einen Schrittzähler oder eine Aktivitätsuhr, die Sie beim Erreichen Ihres Zieles unterstützen und motivieren können.



Verschiedene Schrittzähler sind im Mediq-Webshop und in den Diabetes-Fachgeschäften erhältlich.

WELCHE FREIZEITAKTIVITÄTEN SIND BESONDERS GEEIGNET?

Besonders gut geeignet sind für Typ-2 Diabetiker Ausdaueraktivitäten wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, aber auch Ballsportarten, Tanzen und Gymnastik. Es ist dabei nicht notwendig, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Wichtig ist es, sich regelmäßig (3- bis 4-mal wöchentlich je 30 bis 60 min) zu bewegen. Die Aktivität sollte gleichmäßig über die Woche verteilt sein, denn die verbesserte Insulinwirkung des eigenen oder des gespritzten Insulins hält nach Muskelaktivität nur 2 bis 3 Tage an.

GEMEINSAM GEHT ES BESSER!

In der Gruppe machen solche Aktivitäten mehr Spaß und es hilft Ihnen den „inneren Schweinhund“ zu überwinden. Fragen Sie doch mal Ihr Diabetesteam nach einer Diabetes- oder Herzsportgruppe in Ihrer Nähe. Doch bevor Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm beginnen, vergessen Sie nicht den „Sport-Check-up“ bei Ihrem Arzt.

AUSWIRKUNG AUF DEN ZUCKERSTOFFWECHSEL

Muskularbeit (egal ob Sport, Haus- oder Gartenarbeit...) verbraucht

vermehrt Zucker und hilft somit den Blutzucker zu senken. Aber Achtung! Spritzen Sie Insulin oder nehmen Sie blutzuckersenkende Tabletten (z. B. Sulfonylharnstoffe, Glinide) besteht die Gefahr, dass der Blutzucker zu weit absinkt und Sie beim Sport unterzuckern (Verletzungsgefahr!). Deshalb müssen Sie Ihre Diabetestherapie an Ihre körperliche Aktivität anpassen.

Hier haben Sie die Möglichkeit das Insulin und/oder die Tabletten zu reduzieren oder zusätzliche Kohlenhydrate zu essen oder eine Kombination aus beiden. Das richtet sich nach der Art und Dauer der geplanten Aktivität, nach der Intensität, dem Ausgangsblutzucker und der körperlichen Fitness:

- Wollen Sie z. B. eine Stunde Spazieren gehen, dann ist es sinnvoll, zusätzliche Kohlenhydrate (sogenannte „Sport-KE“) zu essen, damit der Blutzucker im Zielbereich



bleibt. Als Faustregel gilt: 1 Sport-KE für 30 min körperliche Aktivität.

- Wollen Sie dagegen eine Tageswanderung machen, dann ist es sinnvoll, die Tabletten- u/o Insulindosis zu reduzieren und ggf. noch zusätzliche Kohlenhydrate zu essen, damit der Blutzucker im Zielbereich bleibt...auch Stunden nach der Aktivität (Muskelauffülleffekt).

Die Anpassung der Therapie kann individuell sehr unterschiedlich sein. Ihr Arzt oder Ihr Diabetesteam berät Sie dazu gerne ausführlich.

PRAKTISCHE TIPPS

- Treiben Sie Sport nur wenn Sie sich wohlfühlen.
- Machen Sie keinen Sport wenn der Blutzucker sehr hoch ist (über 13,3 mmol/l bzw. 240 mg/dl) und Sie Ketone im Blut bzw. Urin haben.
- Messen Sie immer vor dem Sport Ihren Blutzucker. Er sollte zur Sicherheit zwischen 8,0-10,0 mmol/l (150 - 180 mg/dl) liegen. Messen Sie anfangs auch zwischendurch und danach Ihren Blutzucker.
- Führen Sie ein „Sport-Tagebuch“. Es hilft Ihnen, Ihren Körper besser kennen zu lernen und es erleichtert Ihnen, die richtige Therapieanpassung zu finden.

- Nehmen Sie bei Anzeichen einer Unterzuckerung sofort schnelle Kohlenhydrate zu sich (z. B. Traubenzucker), messen Sie Ihren Blutzucker und machen Sie eine 20-minütige Pause.
- Bei Aktivitäten im „Gelände“ ... gehen Sie besser mindestens zu Zweit... erstens macht es viel mehr Spaß und zweitens ist im Notfall jemand da, der Ihnen helfen kann. Diese Dinge sollten Sie auf jeden

Fall bei körperlicher Aktivität bei sich haben:

- Blutzuckermessgerät
- Schnelle Kohlenhydrate (Saft, Traubenzucker)
- Handy

Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird. Ich sage Dir, dass es sich lohnen wird! (Art Williams) ... mit körperlicher Aktivität zu beginnen.

Berit Brese, Diabetesberaterin DDG

VOR-ORT-SERVICE

Unser Fachgeschäft in Leipzig Zentrum-Südost

NUMMER 6 IN LEIPZIG

Zwischen Stadtzentrum und Völkerschlachtdenkmal, in der Prager Straße 34 (direkt am Ostplatz), hat Anfang des Jahres das sechste Leipziger Mediq-Fachgeschäft seine Türen geöffnet. Das Geschäft ist durch die Zentrumsnähe mit den öffentlichen Verkehrsmitteln hervorragend zu erreichen. Auf über 100 qm ist hier nicht nur Platz für allgemeinen Diabetikerbedarf, sondern auch für jede Menge Fachliteratur, verschiedene Zu-

ckeralternativen, Gesundheits- und Trendprodukte sowie bunte Insulinpumpen- und Zubehörtaschen. Wer bei der Vielfalt der Produkte den Überblick verliert oder sich nicht entscheiden kann, dem steht freundlich und kompetent Mediq-Kundenberaterin Simone Drogosch mit Rat und Tat zur Seite.

„Ich helfe den Kunden aus der Spezialpraxis ‚MVZ Stoffwechselmedizin‘ und den umliegenden Kliniken, wie z. B. aus der Universitätsklinik,

hier alles zu finden, was an Diabetes erkrankte Menschen benötigen. Mein Arbeitgeber gibt mir die Möglichkeit, meine Kenntnisse im Diabetesbereich ständig zu erweitern. In Kombination mit meiner langjährigen Erfahrung als Kundenberaterin in Mediq-Fachgeschäften ist dies die Garantie für eine kompetente Beratung zu Diabetikerbedarf, Wundversorgung, neuen Produkten oder möglichen technischen Hilfsmitteln, um den Alltag mit Diabetes zu erleichtern. Der persönliche Kontakt und die individuelle Beratung und Unterstützung meiner Kunden liegen mir besonders am Herzen. Dass ich damit richtig liege, bestätigt sich immer wieder durch den herzlich entgegengebrachten Dank meiner Kunden. Außerdem gehört zu unserem Fachgeschäft auch ein separater Schulungsraum, in dem unter anderem Vorträge und Schulungen zu verschiedenen Themen stattfinden.“

AUF GESUNDEN FÜSSEN GEHT ES (SICH) LEICHTER.

Deshalb gibt es hier seit Februar auch die Mediq-Podologie (medizinische Fußpflege). „Bei mir stehen Behandlungen von Nagelerkrankungen und -korrekturen oder Hyperkeratosen (vermehrte Hornhautbildung) auf dem Tagesprogramm. Ich helfe bei der Linderung des diabetischen Fußsyndroms, Sorge für Druckentlastung

und versorge natürlich auch alle sonstigen Fußprobleme“, berichtet Podologin Jaqueline Grimm.

Simone Drogosch und Jaqueline Grimm arbeiten Hand in Hand – somit können Mediq-Kunden optimal beraten und versorgt werden. Ganz bequem gibt es beispielsweise nach Beratung und Behandlung in der Podologie gleich nebenan im Fachgeschäft die benötigten hochwertigen Fußpflegeprodukte und Spezialsocken oder die COMFORT.Punkte für das Mediq-Bonusprogramm. Sind Sie neugierig geworden? Dann besuchen Sie doch unsere neue Filiale. Simone Drogosch und Jaqueline Grimm freuen sich auf Ihren Besuch!



Simone Drogosch, Kundenberaterin im neuen Diabetes-Fachgeschäft

ÜBRIGENS ...

Eine aktuelle Übersicht unserer Diabetes-Fachgeschäfte und spezialisierten Fußpflegepraxen (Podologien) mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter:

www.mediqdirekt.de

DEM DIABETES EINEN SCHRITT VORAUS

Der Guardian Connect - einfach Clever

„Keine zwei Tage mit Diabetes verlaufen gleich. Ich wünschte, ich könnte vorhersehen, wenn mein Diabetes außer Kontrolle gerät. So könnte ich agieren, anstatt immer nur zu reagieren. Und dann würden besondere Momente mein Leben bestimmen und nicht mein Diabetes.“

Ein sicherlich mehr als nachvollziehbarer Wunsch von vielen Diabetikern. Und das Gute ist, es muss kein Wunsch bleiben. Denn genau für diese beschriebene Lebenssituation gibt es eine medizintechnische Lösung: Guardian Connect. Das weltweit erste System zur kontinuierlichen Glukosemessung, kurz CGM, das Anwender zwischen 10 und 60 Minuten vor Erreichen eines zu hohen oder zu niedrigen Glukosewertes warnt. Mit Alarmen und Trendpfeilen, die nach oben oder nach unten zeigen und so ein ganz unkompliziertes Eingreifen und Korrigieren ermöglichen, wodurch Anwender ihrem Diabetes immer einen Schritt voraus sind.

Der Guardian Connect, den das Medizintechnik-Unternehmen Medtro-

nic entwickelt hat, ist ein eigenständiges System zur kontinuierlichen Glukosemessung zur Unterstützung der intensivierten Insulintherapie – zum Beispiel mit einem Pen oder einer nicht CGM-fähigen Insulinpumpe. Es zeigt den Anwendern alle fünf Minuten automatisch die Glukosewerte an, und das ohne Scannen oder häufige Blutzucker-Messungen per Fingerstich. Durch individuell einstellbare Alarme, die vor zu hohen oder zu niedrigen Glukosewerten warnen, können sie rechtzeitig auf Entgleisungen reagieren. Die Folge: 48 Prozent weniger Zeit im Hypo-Bereich bei hypogefährdeten Personen mit Diabetes. Blutzuckerwerte, Aktivitäten, Kohlenhydrateinnahmen und Insulinmengen werden mit Ereignismarkern automatisch



gespeichert. Zusätzlich gibt es auch noch die Möglichkeit, die Glukosewerte mit Vertrauenspersonen zu teilen und so wichtige Informationen automatisch per SMS an diese versenden zu lassen. Das Guardian Connect System besteht aus vier Komponenten: dem Enlite Glukosesensor (bis zu sechs Tage Tragedauer), dem Guardian Connect Transmitter (ein Jahr Garantie), dem Guardian Connect Monitor (Empfangsgerät - konfigurierter Apple iPod touch) und der Guardian Connect App zum Download.

Und so funktioniert es: Bei CGM mit Guardian Connect wird alle fünf Minuten mittels eines kleinen Sensors im Gewebe ein Glukosewert ermittelt. Der Glukosewert wird über den angeschlossenen Transmitter via Bluetooth an die Guardian Connect App des Monitors oder alternativ des Smartphones gesendet und dort angezeigt. Mit dem Guardian Connect System kann der Anwender

also jederzeit seinen aktuellen Glukosewert auf dem Guardian Connect Monitor, dem Empfangsgerät oder alternativ einem Smartphone ableSEN, ohne sich scannen oder häufig den Blutzucker messen zu müssen.

Hohe und niedrige Werte können durch Alarme und Trendanzeigen (Pfeile zur Indikation der Glukoseänderung) schnell erkannt und die entsprechenden Maßnahmen ergriffen werden. Dadurch wird das tägliche Diabetesmanagement erheblich vereinfacht und verbessert.

Viele Diabetiker, die Guardian Connect schon verwenden, sind begeistert und genießen ihre neu gewonnene Freiheit. Sie sind ihrem Diabetes nun immer einen Schritt voraus: Alarme warnen sie rechtzeitig. Jederzeit reicht ein Blick auf das Display und sie wissen, ob alles in Ordnung ist. Das Leben bestimmt wieder ihr Leben, nicht der Diabetes.

Übrigens:

Seit September 2016 fällt die kontinuierliche Glukosemessung (CGM) für eine Vielzahl von Menschen mit Diabetes in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Insulinpflichtigen Diabetikern ist somit die Chance gegeben, die Kosten für das Guardian Connect System von ihrer Krankenkasse erstattet zu bekommen.



DIABETES & RECHT - WORAUF IST ZU ACHTEN?

Schwerbehindertenausweis und Führerschein

Wird dem Patienten die Diagnose Diabetes mellitus mitgeteilt, denken die Wenigsten dabei sofort an Autofahren, Führerschein, die Ausübung ihres Berufs, die Rechte und Möglichkeiten der sozialen Hilfe oder einen Schwerbehindertenausweis.

Erst rücken Gedanken wie: „Jetzt muss ich Blutzuckermessen, vielleicht sogar Insulin spritzen oder meine ganze Ernährung umstellen ...“ in den Vordergrund. Oder man ist besorgt, wie man mit Unterzuckerungen umgehen soll. Deshalb werden wir in dieser und in der nächsten „update“-Ausgabe die wichtigsten rechtlich relevanten Themen für Diabetiker etwas genauer beleuchten.

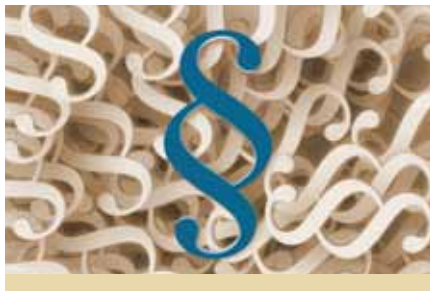
Natürlich können wir aufgrund der Informationsfülle nicht alles ausführlich genug darstellen, aber es ist uns wichtig, Ihre Aufmerksamkeit zu wecken. Es ist fast unmöglich, sich im Paragraphendschlingel und Vorschriftenwirrwarr allein zurecht zu finden. Für Betroffene empfehlen wir daher, sich in diversen Beratungsstellen bei Bedarf kompetente Hilfe zu holen.

„Ein Schwerbehindertenausweis bringt nur Vorteile“ - ist diese Aussage wirklich zutreffend?

Bevor man sich für die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises entscheidet, sollte man sich der Tragweite dieser Entscheidung bewusst sein. Entgegen der weit verbreiteten Meinung kann die Ausstellung eines solchen Ausweises, gerade für jüngere Patienten, im Berufsleben auch Nachteile mit sich bringen.

WAS BEDEUTET SCHWERBEHINDERUNG?

Laut Sozialgesetzbuch (§ 2 SGB IX) gelten Menschen als behindert,



wenn sie „aufgrund eines regelwidrigen körperlichen, geistigen oder seelischen Zustandes nicht nur vorübergehend in ihrer Funktionsfähigkeit beeinträchtigt sind“. Mittels einer Skala von 0 bis 100 wird das Ausmaß oder der „Grad der Behinderung (GdB)“ ausgedrückt.

Um einen Schwerbehindertenausweis zu erhalten, muss beim zuständigen Versorgungsamt ein Antrag auf „Feststellung einer Behinderung“ gestellt werden. Jede vom Antragsteller aufgeführte Gesundheitsstörung führt am Ende des Verfahrens zu einer Gesamtbewertung. Ab einem GdB von 50 gilt man als schwerbehindert. Diabetes allein reicht nicht mehr aus, um eine Schwerbehinderung geltend zu machen. Es kommt dabei auf eine wirkliche Beeinträchtigung, unabhängig vom Therapieaufwand, an. Es gilt nachzuweisen, dass es zu „erheblichen Einschnitten“ in der Lebensführung kommt.

Diesbezüglich gibt es allerdings seitens des Gesetzgebers ein Problem: Nirgends ist genau definiert, was „erheblich“ oder „gravierend“-beeinträchtigt bedeutet. Weitere körperliche oder auch psychische Probleme bis hin zu Depressionen, die nicht selten bei Menschen mit Diabetes auftreten, könnten hier zu solchen Einschränkungen führen. Im Antrag sollte deshalb genau und so

ausführlich wie möglich erklärt werden welche Belastungen die Therapie darstellt, welcher zeitlicher Aufwand damit verbunden ist, inwiefern der Tagesablauf beeinflusst wird oder auch welche Auswirkungen all dies auf die Ausübung des Berufes hat. Nicht zu vergessen der gestörte Nachtschlaf durch notwendige nächtliche BZ-Messungen oder auftretende Unterzuckerungen.

Einen GdB (bis 50) haben beispielsweise Patienten die:

- mindestens vier Insulininjektionen und dementsprechend häufige BZ-Messungen durchführen,
- die Insulindosis selber variieren müssen,
- die BZ-Werte und die gespritzten Insulindosen, sowie alle relevanten Ereignisse schriftlich dokumentieren müssen,
- bei denen durch begleitende Umstände ein gravierender Einschnitt in der Lebensführung vorliegt.



VORTEILE DES SCHWERBEHINDER- TENAUSWEISES:

- **erhöhter Kündigungsschutz:**

Eine Kündigung wird nur dann wirksam, wenn vorher das zuständige Integrationsamt zustimmt.

- **Vorteile für Arbeitnehmer:**

Schichtarbeit kann vom Patienten abgelehnt werden. Zusätzlich stehen ihm 5 bezahlte Urlaubstage mehr zur Verfügung. Bei Notwendigkeit kann dem Arbeitnehmer eine begleitende Hilfe (techn. Arbeitshilfe oder Arbeitsassistenten) zur Verfügung gestellt werden. Hierfür ist entweder der Arbeitgeber oder die Bundesagentur für Arbeit zuständig.

- **Vorzeitige Altersrente:**

Mit 65 Jahren kann ein schwerbehinderter Mensch ohne Abzüge in Altersrente gehen. Ab 62 Jahren ist dies mit Abzügen (0,3% pro Monat) möglich.

- **Steuer:**

Auf Antrag können steuerfreie Pauschbeträge, allerdings erst ab GdB 50 (mit einigen Ausnahmen) mit 570,-€ geltend gemacht werden.

NACHTEILE DES SCHWERBEHIN- DERTENAUSWEISES:

Konfliktherd - Diabetes & Stellensuche

Grundsätzlich sollte die Diabetesdiagnose nie in einem Bewerbungs-

gespräch dem potentiellen Arbeitgeber mitgeteilt werden.

Sie sind nicht verpflichtet diese Erkrankung anzugeben. Fragen seitens des Arbeitgebers sind nur dann zulässig, wenn durch die Erkrankung eine Gefahr für den Arbeitnehmer oder für Dritte besteht und eventuelle Tätigkeiten faktisch gar nicht möglich sind. Das bedeutet eine erschwerte Einstellung von Menschen mit Schwerbehinderung und in vielen Fällen sogar das Aus für die Bewerbung.

Da beim Abschließen einer Risikoversicherung (Berufsunfähigkeitsversicherung, Lebensversicherung, private Krankenversicherung) die Gesundheitsfragen und die Frage nach dem Vorhandensein eines Schwerbehindertenausweises wahrheitsgemäß beantwortet werden müssen ist es für Patienten mit einem entsprechenden GdB ohnehin schwer solch einen Versicherungsschutz abzuschließen. Trotzdem sollte jeder betroffene Arbeitnehmer versuchen zumindest eine Rechtsschutzversicherung für Arbeitsrecht abzuschließen.

Die möglichen Nachteile, die ein Schwerbehindertenausweis mit sich bringt sollte Anlass sein, sich die



Beantragung reichlich zu überlegen. Ein einmal ausgestellter Ausweis ist in der Regel ein Leben lang gültig, zumindest aber aktenkundig. Eine einfache Rückgabe ist nicht möglich. Eine Alternative stellt ein Gleichstellungsantrag dar. Ab einem GdB von 30 kann man diesen Antrag bei der Agentur für Arbeit formlos stellen. Er setzt den Patienten mit einem Schwerbehinderten Menschen (GdB 50) gleich. Leider sind die Vorteile der Gleichstellung nur im Zusammenhang mit dem Kündigungsschutz relevant, alle anderen Vergünstigungen, welche ein Schwerbehindertenausweis mit sich bringt, bleiben dem Betroffenen verwehrt.

DIABETES UND FÜHRERSCHEIN

Das Auto oder Motorrad ist für die Meisten unentbehrlich. Es ist Ausdruck von Mobilität, Freiheit und ist heute in Freizeit und im Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Keiner kann sich auch nur annähernd vorstellen was es bedeuten würde, die Fahrerlaubnis zu verlieren bzw. keine solche erwerben zu können.

Damit der Verkehrsteilnehmer sich und andere nicht gefährdet, sind allgemeine Regelungen, Voraussetzungen zum Führen eines Fahrzeuges, der Fahrerlaubnis-Entzug sowie Auflagen und auch mögliche Beschränkungen in der Fahrerlaub-

nis-Verordnung festgeschrieben. Wie alle Menschen mit chronischen Erkrankungen, müssen Verkehrsteilnehmer mit Diabetes mellitus besonders zuverlässig mögliche Gefahrensituationen (z. B. Unterzuckerungen oder schlechtes Sehvermögen durch Stoffwechselentgleisungen) erkennen und versuchen zu vermeiden. Sie müssen geschult sein im Umgang mit Wahrnehmung und Behandlung einer Unterzuckerung und Insulindosisanpassung. Ihr Stoffwechsel muss regelmäßig (aller 6 bis 12 Wochen) vom Arzt überprüft werden. Es ist Voraussetzung, dass ein gewissenhafter Umgang mit dem Messgerät und der Dokumentation der Ergebnisse erfolgt.

Jeder, der einen Führerschein machen möchte, muss einen Antrag stellen, dem nach Feststellung über die körperliche und geistige Eignung stattgegeben wird oder nicht. Dabei unterscheidet die Behörde 2 Risikogruppen, die vom Diabetes-Typ und der jeweiligen Diabetes-



In Bezug auf die Fahrzeugklassifikation gibt es zwei Gruppen:

Fahrzeuggruppe 1	Fahrzeuggruppe 2
<p>„leichte“ Kraftfahrzeuge: Klassen A, A1, B, BE, M, L, T (hierzu zählen Motorräder, Pkw, landwirtschaftliche Zugmaschinen)</p>	<p>„schwere“ Fahrzeuge: Klassen C, C1, C1E, D, DE, D1, D1E (Lkw mit mehr als 3,5 Tonnen, Sattelschlepper u. ä. sowie die Fahrgastbeförderung)</p>
<p>Kein Problem bei guten Zuckerwerten und verantwortungsbewusstem Fahren.</p>	<p>Nur mit ärztlichem Gutachten und nachweislich guter Stoffwechselführung ohne Unterzuckerung über mindestens 3 Monate.</p>

behandlung (orale Antidiabetika, intensivierte Insulintherapie, basal-orale Insulintherapie...) abhängen.

Nicht uneingeschränkt am Straßenverkehr teilnehmen kann der, welcher zu schweren Unterzuckerungen mit Seh- und Gehbeeinträchtigung, Übelkeit, Erbrechen oder gar Bewusstseinsverlust neigt. Auch bei instabilem Stoffwechsel (z. B. bei Insulinneueinstellung, Therapie-Umstellung), sowie bei extrem schlecht eingestelltem Diabetes mit sehr hohen BZ-Werten oder mangelnder Therapieeinsicht kann ein solch zeitlich begrenztes Fahrverbot von Ihrem Arzt ausgesprochen werden.

Nach absolvierter Schulung und gut eingestelltem Blutzucker können grundsätzlich PKW, LKW, Taxi oder auch Bus geführt werden. Dafür fordert die Fahrerlaubnisbehörde ein Gutachten. Dies muss ein Facharzt für Innere Medizin oder ein Diabe-

tologe mit verkehrsmedizinischer Weiterbildung ausstellen und ist privat zu zahlen. Als Führer eines Fahrzeuges muss man mit sogenannten „Auflagen“ rechnen. Das können Führen eines Fahrtenbuchs oder Nachweis von Blutzuckerkontrollen mittels Blutzuckertagebuchs sein. Es ist in jedem Fall ratsam eine Verkehrsrechtsschutz-Versicherung abzuschließen.

Ist die Fahrtauglichkeit auch durch diabetesbedingte Folgeerkrankungen (Retinopathie, Hypowahrnehmungsstörung, Neuropathie mit Bewegungsbeeinträchtigung...) oder die Diabetestherapie nicht eingeschränkt, heißt es:

“Volle und sichere Fahrt voraus“!

Wir wünschen Ihnen alles Gute, Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Die **MYLIFE™ YPSOPUMP®** erhalten Kunden ab sofort mit neuen Funktionen wie z. B.:



Das mylife™ Ypsopump® Reservoir kann abgefüllt bei 5° C bis zu 30 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- Minimal einstellbare Basalrate von 0,02 U/h
- Aufhebung der Alterseinschränkung
- Abgabe eines Bolus/Blindbolus während ein verzögerter/kombinierter Bolus abgegeben wird (Stacked Bolus)
- Verbindung mit 5 Bluetooth-fähigen Geräten

Zusätzlich können Kunden ab sofort das mylife™ Ypsopump® Reservoir mit Fiasp®, NovoRapid®, Humalog® oder Apidra® anwenden. Das Glasreservoir ist ein einfach zu handhabendes / ablesbares 1,6 ml Füllsystem.

SANOFI-INSULIN LISPRO (100 Einheiten/ml Injektionslösung)



Patrone für die wiederverwendbaren Insulinspens TactiPen, AllStar oder JuniorStar

Das erste in Europa zugelassene Biosimilar-Mahlzeiteninsulin heißt Insulin lispro Sanofi. Biosimilar bedeutet vom Originalprodukt, in diesem Fall – Humalog, nachgeahmt. Damit das kopierende Unternehmen eine Marktzulassung für sein Produkt erhält, muss die Wirksamkeit gegenüber dem Originalprodukt in Studien überprüft und nachgewiesen werden. Verordnet wird Insulin lispro Sanofi als Fertipen (Solostar), Patrone oder für Insulinpumpenpatienten in der Durchstechflasche.

DAS BLUTZUCKERMESSSYSTEM, DAS BEGEISTERT

Accu-Chek Mobile – immer und überall

Accu-Chek Mobile ist ein Blutzuckermesssystem, das viele Menschen mit Diabetes begeistert. Denn Accu-Chek Mobile bietet Ihnen alles, was Sie zum Messen brauchen, in einem Gerät: Blutzuckermessgerät, Stechhilfe und 50 Tests in einer Testkassette.

Dadurch entfallen das Hantieren mit Teststreifendose, separater Stechhilfe, einzelnen Teststreifen und die Suche nach einem Abfallimer für gebrauchte Streifen und Lanzetten. Egal wo Sie unterwegs sind – mit Accu Chek Mobile können Sie Ihren Blutzucker immer und überall in vier einfachen Schritten kontrollieren: Spitzenschutz öffnen,

Blut gewinnen, Blut auftragen, Spitzenschutz schließen – fertig.

JETZT NEU MIT VERBESSERTER TESTKASSETTE!

Für alle Fans und diejenigen, die es noch werden wollen, hat Roche Diabetes Care Accu-Chek Mobile jetzt noch mal besser gemacht: Eine verbesserte Testkassette erleichtert mit kleinen Abstandhaltern den Blutauftrag. Die Handhabung bleibt wie gehabt – vier einfache Schritte, immer und überall. Die verbesserte Testkassette ist mit allen Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystemen kompatibel.



DIATEC 2018 IN BERLIN

Diabetes & Technologie

WAS IST DIE DIATEC?

Diabetes-Technologie gewinnt zunehmend an Bedeutung für die Diabetes-Therapie, deshalb gibt es seit einigen Jahren die diatec als jährliche Fortbildungsveranstaltung für Fachpersonal, immer Ende Januar in Berlin. Zwei Tage haben Ärzte, Wissenschaftler, medizinisches Fachpersonal und Industrie die Gelegenheit, sich auszutauschen. Dabei sind auch immer wieder innovative Unternehmen, die neue Lösungsansätze oder Entwicklungen vorstellen. Mit fast 500 Teilnehmern war dieses Jahr die Veranstaltung komplett ausgebucht. Wir haben uns für Sie umgesehen und möchten Ihnen zwei Themen vorstellen, die wir besonders spannend fanden.

„SAFETY FIRST!“

„Sicherheit zuerst“ - Unter diesem Motto stand die diesjährige DiaTec. Gemeint sind dabei der korrekte Umgang mit Geräten, die dazugehörigen Schulungen und natürlich der Umgang mit Patientendaten. Sicherheit hat für Menschen in allen Lebensbereichen einen hohen Stellenwert, erst

recht, wenn es um das Thema Gesundheit geht. So werden jede Menge Sicherheitskonzepte, Vorschriften, Normen und Zertifizierungen entwickelt, um Risiken und Gefahren zu verringern, obwohl wir eigentlich wissen, dass es absolute Sicherheit nicht geben kann. In Deutschland ist der Sicherheitsstandard generell sehr hoch, auch für Diabetes-Technologie. Denn Diabetesteams und Patienten erwarten, dass Blutzuckermessgeräte präzise und zuverlässig messen, Insulinpens und Insulinpumpen korrekte Mengen Insulin abgeben und CGM-Systeme zuverlässig den Glukoseverlauf ermitteln.

Doch ist das tatsächlich immer so? Wie sieht die Regelung aus, wenn doch mit einem Produkt etwas nicht in Ordnung ist? Oder was ist mit Systemen, die sich clevere Tüftler selbst „zusammenbasteln“, beispielsweise CGM-Geräte mit Insulinpumpen verbinden um sich so eine „künstliche Bauchspeicheldrüse“ zu bauen? Wer ist da für die Sicherheit verantwortlich? Diese Fragen sorgten schon für reichlich Diskussionsstoff in den jeweiligen Workshops. Doch hoch her ging es ebenso bei der Frage nach der Sicherheit der (The-

rapie-) Daten. Die Digitalisierung ist unaufhaltsam und begleitet unseren Alltag - den Bereich Diabetes-Therapie eingeschlossen - und erzeugt natürlich Unmengen von Daten.

PRÜFSIEGEL FÜR APPS

Es gibt unzählige Apps, die z. B. Auskunft darüber geben, wann die Straßenbahn kommt oder wo sich der nächste Bankautomat befindet. Apps sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Selbst die Liste der Gesundheits-Apps ist lang, auch im Bereich Diabetes-Management. Patienten, die da den Überblick verlieren, können sich bei DiaDigital.de Rat holen. Hier werden Apps mit einem Prüfsiegel der Diabetesverbände versehen. App-Entwickler füllen eine Selbstauskunft für ihre App aus. Danach überprüft das Zentrum

für Telematik und Telemedizin (ZTG) in Bochum die App und erstellt einen Bericht. Im Anschluss werden die registrierten App-Tester informiert, die App auszuprobieren und individuell zu bewerten. In einer Telefonkonferenz fassen die Tester ihre Ergebnisse zu einem Fazit zusammen. Erst wenn die App den Kriterien entspricht, wird sie auf der DiaDigital.de im Bereich „zertifizierte Apps“ veröffentlicht. Sollte eine App die Kriterien nicht erfüllen, bekommt der Hersteller eine Rückmeldung und die Möglichkeit der Nachbesserung.



ALLE JAHRE WIEDER ...

T1Day in Berlin - und ich war wieder dabei!

Der Sonntag Ende Januar ist bei mir schon seit vielen Jahren fest eingeplant. Denn der Tag von, mit und für

Typ 1-Diabetiker (und deren Angehörige) trifft immer genau die Themen, die mich als Typ-1er interessie-

ren: außergewöhnliche Menschen erzählen aus ihrem Leben mit Typ-1 und ich erfahre aus erster Hand, welche neuen Technologien bald auf den Markt kommen könnten. Außerdem gefallen mir der Austausch und die regen Diskussionen mit vielen anderen Betroffenen und natürlich die Stimmung und das Flair.

Ilka und Fredrik sind beide Typ-1er und das perfekte Moderatoren-team, die mit viel Witz und Charme durchs Programm führten. Als erstes erzählte Timur Oruz von seinem Leben als Leistungssportler mit Typ-1. Timur (23) ist Hockeynationalspieler und der Beweis, dass sich Leistungssport und Diabetes in keinsten Weise ausschließen. Der Höhepunkt war ein Video von seinem bisher emotionalsten Moment in seiner Karriere: Das Viertelfinale in Rio, als Deutschland nur 50 Sekunden vor Schluss noch 1:2 zurück lag, doch dann das Spiel, auch durch einen Pass von ihm, mit einem 3:2 Sieg beenden konnte. Gänsehaut pur, kann ich da nur sagen!

Anschließend wurden Close-Loop Systeme vorgestellt: Insulinpumpensysteme, die ohne Eingabe einer Basalrate mit Hilfe von CGM-Systemen die Insulinversorgung automatisch steuern. Einige Firmen sind mit der Entwicklung schon sehr weit fortgeschritten, aber wir in Deutschland

müssen leider noch warten. In den USA ist seit Juni 2017 die MiniMed 670G erhältlich, welche diese Funktion beinhaltet. Boli müssen weiterhin selber eingegeben werden. Es gibt aber auch Do-It-Yourself-Systeme von Diabetikern (#wearenotwaiting), welche allerdings in Eigenverantwortung, ohne Zulassung bzw. Haftung genutzt werden müssen - sehr interessant und informativ waren sie trotzdem.

Nach einer kleinen Pause folgte das Thema Diabetiker Typ-F (Angehörige von Diabetikern) und die neuen Möglichkeiten der Technologie. Also ob das Teilen und Überwachen der Blutzuckerwerte mit Hilfe von Apps eher als Be- oder Entlastung empfunden wird. Das allgemeine Fazit: Entlastung! Solange sich der betroffene Typ-1 Diabetiker durch die Überwachung seiner Werte durch Angehörige nicht „gestalkt“ fühlt 😊. Denn natürlich kann so eine Überwachung der eigenen Glukosewerte durch andere auch ganz schön nerven. Aber Eltern von Typ-1 Kindern geben diese



Möglichkeiten mehr Sicherheit und den Kindern mehr Freiheit. So steht einer Teilnahme an Klassenfahrten, Übernachtungen bei Freunden und Ausflügen nichts mehr im Wege, da ja im Hintergrund immer noch jemand aufpasst. Im Anschluss wurde noch die derzeit laufende Studie: „HypoDE“ vorgestellt. Darin geht es um spritzende Diabetiker (also Typ-1er ohne Pumpe) und deren Unterzuckerungen. Untersucht wird, ob sich Häufigkeit bzw. Schweregrad bei der Verwendung von CGM-Systemen ändert.

Dann gab es erst mal Mittag, lecker! Anschließend ging es in den T1-Camps (Workshops) um Themen wie Diabetes on Tour (Sport + Reisen), was tun wenn die Technik ausfällt, die Studie HypoDE und um das Open-Source-Projekt APS (Tüftler und Betroffene basteln in Eigenregie an einer künstlichen Bauchspeicheldrüse). Alles sehr interessant, doch leider musste ich mich für ein Thema entscheiden. Meine Wahl fiel auf „Diabetes on Tour“. Ich habe da trotz jahrelanger Erfahrung einiges dazu gelernt, was mir zukünftig helfen wird, manche Si-

tuationen noch besser zu bewältigen. Dann sollte es eigentlich mit dem Marktplatz weiter gehen, aber die Kids aus der Kids Lounge (das Betreuungsangebot für Kinder, während Mama und Papa in den Vorträgen aufpassen) hatten einen Song einstudiert und diesen vorgetragen. Ich würde sagen, da schlummern Talente ... Daumen hoch.

Nun doch noch zum Marktplatz. Es stellten sich LittleD (maßgeschneiderte Mode für Diabetiker), Fliegende Fische (Coaching für Diabetiker um Ängste abzulegen), MedAngel (Thermometer für Insulin, verbunden mit App), lumind (Anzeige des aktuellen Glukosebereiches durch Lichtsignal), RubyLimes (Pantys für Pumpenträgerinnen), mysurgarcase (Taschen für Diabetesutensilien) und mellitusone (Tragemöglichkeit der Pumpe für Kinder) vor.

Nach einem gemeinschaftlichen Currywurst-Essen ging es nach einem sehr informativen Tag wieder nach Hause, nicht ohne das Versprechen der Veranstalter, dass der T1Day 2019 wieder stattfinden wird.



Hallo, ich bin Stefanie John. Ich habe im Dezember 1996 mit 16 Jahren Typ-1 Diabetes bekommen. Seit 1999 bin ich Insulinpumpenträgerin und seit rund 7 Jahren trage ich auch ein CGM-System. Gleich nach meiner Ausbildung zur Diätassistentin begann 2001 mein Start in das Berufsleben bei Mediq Direkt: zuerst als Kundenberaterin, jetzt schule ich unser Fachpersonal in ganz Deutschland.

ACCU-CHEK INSIGHT BAUCHTASCHEN

Unbeschwert spielen – auch mit Insulinpumpe

Rennen, klettern, toben - wer ein kleines Energiebündel zuhause hat, weiß: Kinder sind immer in Bewegung. Das Tragen einer Insulinpumpe sollte sie dabei nicht stören. Deshalb bietet Roche Diabetes Care nun zwei neue Kinder-Bauchtaschen speziell für das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem an.

per tragen. So ist die Insulinpumpe sicher geschützt und unbeschwertem Herumtollen steht nichts mehr im Weg. Dank der zwei unterschiedlich langen, individuell verstellbaren Bänder sind die Accu-Chek Insight Bauchtaschen sowohl für kleine als auch größere Kinder geeignet. Für mehr Spaß beim Tragen sorgen das freche Monster- oder das bunte Eulen-Motiv.

MONSTER UND EULEN FÜR EINEN BUNTEN ALLTAG MIT DIABETES

In den praktischen Bauchtaschen aus angenehm weichem Stoff können Kinder mit Diabetes ihre Accu Chek Insight Insulinpumpe einfach verstauen und bequem am Kör-



Accu-Chek Insight - mehr Freiheit für die ganze Familie

Das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem ist besonders für Kinder geeignet und ermöglicht ihnen und ihren Eltern mehr Flexibilität und Freiheit. So ist die minimale Basalrate von nur 0,02 I.E./h sowie die Anpassung in Schritten von 0,01 I.E./h optimal für den niedrigen Insulinbedarf der Kleinen. Besonders praktisch für Eltern und Betreuungspersonen: Der Accu-Chek Aviva Insight Diabetes Manager, mit dem die Insulinpumpe diskret gesteuert werden kann. So können sie beispielsweise bei Bedarf ganz unbemerkt die Basalrate anpassen, ohne das Kind beim Spielen zu unterbrechen.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!



Unsere Angebote gelten vom 01.04. bis 30.06.2018 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq

Webshop und über den Mediq Postversand.

Nur solange der Vorrat reicht.

Blutzuckermessen mit **easy_{pharm}-GL**

2 x 25 **easy_{pharm}-GL**
Teststreifen



Aktionspreis
24,90 €



Dauertiefpreis
19,90 €

Easy sparen mit dem **easy_{pharm}-GL** Aktions-Set:

- Blutzuckermessgeräte-Set (bestehend aus Messgerät in mg / dl oder mmol / l, 5 Teststreifen, Stechhilfe, 5 Lanzetten und Etui)
- Klinion Lanzetten, 100 + 10 Stück, 30 G
- Nackenkissen zum Aufpusten



Das machst Du **Ganz Lässig** ... **Genauso Leicht** wie stricken ... Die **Gute Lösung** für alle ...

Pflegen & Wohlfühlen: Genießen Sie den Frühling!



TENS-Gerät EM 10
von beurer

Nachkaufset zum
TENS-Gerät EM 10

statt 11,90 €

9,90 €

statt 5,99 €

5,00 €



Accu-Chek Mobile
Testkassette mit 50 Tests



statt 28,90 €

26,90 €

Aktivitätssensor
AS 81 von beurer

Aktivitätssensor
AS 80 C von beurer



statt 39,90 €

35,90 €

Diabetiker-Maniküre
Etui 3-tlg.



statt 19,90 €

17,90 €

Hornhaut-
doppelfeile



statt 1,49 €

1,00 €

Allpresan
diabetic
Schaum-Creme
INTENSIV



statt 11,95 €

10,90 €



Allpresan
diabetic
Schaum-Creme
BASIS

statt 11,40 €

10,00 €

DIABETES UND ZÖLIAKIE

Wenn Brot krank macht

„Ist da Gluten drin?“ – Wer dies heute beim Bäcker oder im Restaurant fragt, hat gute Chancen auf eine hilfreiche Antwort. Vor ein paar Jahren gab es oft nur hilfloses Schulterzucken. Heute füllen im Supermarkt glutenfreie Produkte ganze Regale und auch bei vielen Bäckern wird man fündig. Auf Gluten zu verzichten liegt voll im Trend.

Einen Vorteil hat dieser Lifestyle-Trend: er lenkt das Augenmerk auf eine lange recht unbekanntete Krankheit – die Zöliakie. Bei der Autoimmunerkrankung vertragen Betroffene das Eiweiß Gluten nicht. Ca. 1 Prozent der europäischen Bevölkerung soll davon betroffen sein. Damit ist die Krankheit die häufigste Lebensmittel-Intoleranz auf unserem Kontinent.

DER DÜNNDARM SPIELT VERRÜCKT

Normalerweise wird die aufgenommene Nahrung im Magen und Darm verdaut, also in die einzelnen Be-

standteile zerlegt. Im Dünndarm nehmen die Darmzotten Nährstoffe auf, die dann über das Blut in die verschiedenen Organe geschleust werden.

Bei Menschen mit Zöliakie stuft der Körper das Gluten als Eindringlinge in den Körperkreislauf ein. Das Immunsystem produziert daraufhin Antikörper, die die Struktur der Dünndarmzotten angreifen. Durch diese Immunreaktion entzündet sich die Darmschleimhaut und die Zotten bilden sich zurück. Nährstoffe aus der Nahrung können nicht mehr optimal aufgenommen werden, was zu einem Nährstoffmangel führen kann.

Die häufigsten Symptome für Zöliakie sind Verdauungsbeschwerden, Gewebeschäden im Dünndarm, Blähungen, Durchfall, Verstopfungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Aber auch Depressionen, Gewichtsverlust und vor allem bei Kindern Wachstumsstillstand und Entwicklungsverzögerungen können auftreten.



Durch die Mangelversorgung des Körpers können außerdem noch zahlreiche weitere Symptome auftreten, die sich auch noch während des Krankheitsverlaufs verändern können. Diese vielfältigen und manchmal auch ganz untypischen Symptome erschweren die Diagnose. Nur durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie kann die Diagnose eindeutig gestellt werden.

DIE EINZIGE THERAPIE - LEBENS-LANGER VERZICHT

Gegen Zöliakie gibt es keine Medikamente. Die einzige Therapie ist eine lebenslange, streng glutenfreie Ernährung.

Gar kein Gluten zu sich zu nehmen, ist gar nicht so einfach. Viele Getreidesorten (dazu gehören Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste), Gewürzmischungen, Fertiggerichte sowie Wurst- und Käsewaren können Gluten enthalten. Sogar in Süßwaren, Eisspeisen, in Medikamenten oder in Zahnpflegeprodukten kann das Klebmittel verarbeitet sein.

Da hilft nur das genaue Lesen der Inhaltsstoffe. Mittlerweile können Betroffene jedoch auf eine ganze Reihe Ersatzprodukte zurückgreifen: glutenfreie Nudeln, Kekse, Brote oder Schokoriegel sind in vielen Super- und Drogeriemärkten erhältlich. Diese Produkte sind im Idealfall mit der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet und dürfen

Was ist Gluten?

Gluten leitet sich aus dem englischen Begriff „glue“ für Klebstoff ab und ist ein Sammelbegriff für Proteine, die in vielen Getreidesorten vorkommen. Wenn Mehl mit Wasser vermischt wird, verbinden sich die Proteine zu einem Netzwerk - eine klebstoffartige Verbindung entsteht. Diese macht den Teig schön elastisch und sorgt beispielsweise auch dafür, dass Brot sich vergrößert, wenn es gebacken wird.

Kennzeichnung „glutenfrei“

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) führt das Glutenfrei-Symbol als eingetragenes Warenzeichen und vergibt es im Rahmen eines Lizenzvertrages an nationale Hersteller und Vertriebe glutenfreier Lebensmittel. Lizenziert werden ausschließlich Produkte, für die der DZG eine Glutenanalyse eines akkreditierten Labors vorgelegt wird, die nicht älter als drei Monate ist.



damit einen Glutengehalt von 20 mg pro Kilogramm nicht überschreiten. Dennoch bleiben Urlaubs- und Geschäftsreisen für Betroffene oft eine Herausforderung.

Wird der Darm nicht mehr mit dem Eiweißstoff konfrontiert, können sich die Schäden, welche das Gluten im Dünndarm angerichtet hat, wieder vollständig zurückbilden. Doch nur ein nichtbeachteter Brotkrümel kann erneut heftige Beschwerden auslösen und es kann Monate dauern, bis sich der entzündete Darm wieder erholt hat.

GLUTENFREI NUR BEI ZÖLIAKIE

Viele Menschen, die nicht an Zöliakie leiden, verzichten freiwillig auf Weizen, Dinkel, Gersten und Roggen. Promis und Stars wie Miley Cyrus und Gwyneth Paltrow schwören darauf. Dabei findet die Deutsche Zöliakie Gesellschaft diesen Trend ohne medizinischen Grund alles andere als



gut. Denn viele kohlenhydratreiche Lebensmittel, in denen sich Gluten befindet, liefern nicht nur Energie, sondern gleichzeitig auch wertvolle Ballast- und Nährstoffe. Passende Ersatzprodukte sind oft mehr als doppelt so teuer. Und weil das Klebereiweiß fehlt, sind die Produkte häufig trockener. Um das auszugleichen und den Geschmack zu verbessern, wird meist der Anteil an Zucker und Fett erhöht. Wer also unbedingt auf Gluten verzichten möchte, sollte sich genau informieren. Obst, Gemüse, Reis oder Hülsenfrüchte können dabei den Mangel an Ballaststoffen ausgleichen und den Körper mit den nötigen Vitaminen und Nährstoffen versorgen.

ZÖLIAKIE UND DIABETES TYP-1: GEMEINSAME GENE

In Deutschland leidet ca. 1 Prozent der Bevölkerung an Zöliakie. Unter den Typ-1 Diabetikern liegt der Anteil bei 5 - 7 Prozent. Zöliakie ist wie Typ-1 Diabetes eine Autoimmunkrankheit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich die beiden Krankheiten die Empfindlichkeitsgene HLA-DQ2 und HLA-DQ8, welche die immunologische Reaktion auslösen, als genetische Marker teilen. Diese Tatsache könnte erklären, warum Zöliakie bei Menschen mit Typ-1 Diabetes häufiger vorkommt.

Meist tritt dabei der Typ-1 Diabetes zuerst auf bzw. wird zuerst diagnostiziert. Das liegt oft an den eindeutigeren Symptomen. Aus diesem Grund wird im Rahmen einer Typ-1 Diagnostik auch oft gleich mit einem Bluttest abgeklärt, ob Zöliakie vorliegt.

Wenn bei einem Typ-1 Diabetiker häufiger Unterzuckerungen auftreten bzw. der Insulinbedarf sinkt, könnte dies ein Hinweis auf die Zöliakie sein. Denn durch die Veränderungen in der Dünndarmschleim-

haut können auch Kohlenhydrate nur in geringerem Maße aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden. So sinkt der Blutzuckerspiegel, obwohl die gleiche Menge an Kohlenhydraten aufgenommen wird. In solchen Fällen sollte mit einem Bluttest abgeklärt werden, ob Zöliakie dies verursachen könnte. Ein Zusammenhang zwischen der Zöliakie und Typ-2 Diabetes konnte bislang nicht nachgewiesen werden.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE DIABETES-THERAPIE

Glutenfreie Lebensmittel:

- Buchweizen, Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Teff (Zwerghirse), Kartoffeln
- Obst, Gemüse, Milch, Käse, Naturjoghurt
- Fleisch pur, Fisch pur, Öl, Nüsse, Samen
- Glutenfreie Ersatzprodukte

Lebensmittel, die Gluten enthalten können:

- Verarbeitete Lebensmittel wie Kartoffelchips, Schokolade, Gewürze
- Medikamente und Kosmetika

Glutenhaltige Lebensmittel:

- Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer, Kamut, Grünkern, Gerste, herkömmlicher Hafer und daraus hergestellte Lebensmittel

Auch Diabetiker mit Zöliakie müssen konsequent auf Gluten verzichten. Gleichzeitig soll natürlich eine optimale Blutzuckereinstellung das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Dabei müssen Betroffene beachten, dass glutenfreie Ersatzprodukte durch die verwendeten Grundzutaten einen etwas höheren glykämischen Index haben und so der Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit höher sein kann.

Grundsätzlich gilt, eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Obst, Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch, guten pflanzlichen Ölen und frisch zubereiteten Gerichten zu bevorzugen.

HAFER – EIN SONDERFALL

Eine Sonderstellung hat der Hafer. Gemäß der Stellungnahme der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft enthält herkömmlich hergestellter Hafer starke Verunreinigungen mit Weizen und Gerste, so dass die Verträglichkeit für Patienten mit Zöliakie nicht gegeben ist.

Inzwischen gibt es aber speziell hergestellten glutenfreien Hafer und daraus hergestellte Produkte (z. B. Haferflocken) – einfach auf das Symbol mit der durchgestrichenen Ähre achten. Dennoch sollte man diese Lebensmittel zuerst mit geringen Mengen in den Speiseplan einführen und langsam steigern. Nur kurz anhaltende Blähungen, weicherer Stuhl oder ein Rumoren im Bauch können durch den höheren Anteil an Ballaststoffen erklärt werden. Halten die Beschwerden länger an, sollte eine Untersuchung der Dünndarmschleimhaut erfolgen. Denn Hafer zeigt eine gewisse Verwandtschaft mit anderen glutenhaltigen Getreidesorten, wobei der Anteil der entsprechenden Eiweiße, die dem Gluten ähneln, deutlich geringer ist. Deshalb reagieren einige Betroffene auf diese Eiweiße, während andere diese Produkte gut vertragen.

Hafer hat im Vergleich zu den meisten glutenfreien Ersatzprodukten einen hohen Anteil an Vitaminen,

Mineralstoffen, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Besonders hervorzuheben ist das im Hafer enthaltene Beta-Glucan. Es senkt den Cholesterinspiegel im Blut und hat eine blutzuckersenkende Wirkung bei gleichzeitiger Verbesserung der Insulinsensibilität. Diese Eigenschaften machen Hafer zu einem wertvollen Lebensmittel für Diabetiker mit Zöliakie – sofern sie ihn gut vertragen.

Einige glutenfreie Rezepte stellen wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten vor. Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Stephanie Sucher,

Diabetesassistentin DDG, Ernährungsberaterin DDG.

Unter den glutenfreien Ersatzprodukten gibt es aber auch für Diabetiker Produkte, die den Blutzucker weniger stark ansteigen lassen:

- Nudeln, hergestellt z. B. aus Kichererbsenmehl oder roten Linsen enthalten weniger Kohlenhydrate und gleichzeitig mehr Eiweiß
- die Verwendung von Flohsamenschalen beim Brotbacken, um einen höheren Ballaststoffgehalt zu erreichen, gleichzeitig können Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne) und Samen (z.B. Leinsamen) verwendet werden, aber auch Buchweizenflocken, ganze Hirse, Quinoa oder Amaranth

Glutenfrei & lecker



SCHOKO FUDGE KUCHEN

Zutaten für eine Springform (12 Tortenstücke)

Teig:

- 90 g Kokosmehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 3 TL Backpulver (etwa 20 g)
- 500 ml Milch mit 1,5 % Fettgehalt
- 2 TL Apfelessig (etwa 12 ml)
- 600 g Apfelmus (ungezuckert)
- 70 g Kokosblütensirup
- 160 ml Kokosöl
- 110 g Kakaopulver

Frosting:

- 60 g Kakao
- 120 g Kokosblütensirup
- 3 Avocados (etwa 450 g Fruchtfleisch)



NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

460 kcal
34,9 g Fett
9,5 g Eiweiß
24,6 g Kohlenhydrate
davon 21,1 g anrechnungspflichtig
13,4 g Ballaststoffe

1,8 BE

Zubereitung:

Für den Teig: Den Ofen auf 180° C vorheizen und die Springform (Ø 24 cm) einfetten. Kokosmehl, Mandeln, Backpulver und Kakaopulver vermengen. Milch mit Apfelessig in einer Schüssel vermischen und geschmolzenes Kokosöl, Apfelmus und Kokosblütensirup dazugeben. Dann alles unter die Mehlmischung rühren. Den Teig in die Springform füllen und bei 180°C für 50 bis 55 Minuten backen. Die Backzeit ist davon abhängig, wie weich der Kuchen sein soll.

Für das Frosting: Alle Zutaten im Mixer pürieren und auf dem abgekühlten Kuchen verstreichen. Der Kuchen kann sofort serviert werden, schmeckt allerdings am nächsten Tag noch saftiger.



MEDITERRANE TARTE MIT POLENTABODEN

Zutaten für 2 Personen

25 g getrocknete Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
125 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
25 g Pinienkerne
2 1/2 EL Olivenöl
1 kleine Schalotte und eine Knoblauchzehe
150 g Spinat
Etwas Salz, Pfeffer & Abrieb einer Muskatnuss
65 g (1/2 Kugel) Mozzarellawürfel
etwas geriebener Parmesan

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, mind. 10 Minuten einweichen und anschließend abtropfen lassen. Gemüsebrühe aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einstreuen. Die Polenta unter leichtem Rühren 10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen, eine Tarteform (etwa 15 x 35cm) fetten und den Maisbrei hineingießen. Die Masse so in Form bringen, dass ein Rand entsteht. Den Polentaboden bei 200°C Umluft 30 Minuten knusprig backen. Die Pinienkerne rösten und zusammen mit den Tomaten und zwei EL Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken und in einem TL Olivenöl anschwitzen. Den Spinat dazu geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Tarteboden aus dem Ofen holen und die Hitze auf 150° C reduzieren. Das Tomatenpesto auf dem Polentaboden verstreichen, den Spinat darüber geben und nach Belieben etwas Mozzarella und geriebenem Parmesan auf dem Blattgemüse verteilen. Die Tarte weitere 10-15 Minuten ohne Umluft backen, bis der Käse geschmolzen ist. Zum Schluss mit frischen jungen Spinatblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

616 kcal
33,9 g Fett
24,1 g Eiweiß
51,8 g Kohlenhydrate
davon 46,4 g anrechnungspflichtig
6,3 g Ballaststoffe

3,9 BE



KÖRNERBROT

Zutaten für ein Kastenbrot (ca. 14 Scheiben)

- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Meersalz und 1/2 TL Brotgewürz
- 3 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen
- 65 g Kürbiskerne
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Sesamsamen
- 4 große Eier
- 250 g Quark
- Körner zum Garnieren

NÄHRWERTE PRO SCHEIBE CA.:

- 161 kcal
- 12,5 g Fett
- 9,2 g Eiweiß
- 2 g Kohlenhydrate
davon 0 g anrechnungspflichtig
- 2,9 g Ballaststoffe

0 BE

Zubereitung

Den Ofen auf 175° C vorheizen und eine Brotbackform mit Backpapier auslegen. In einer Rührschüssel die gemahlene Mandeln mit Flohsamenschalen, Backpulver, Salz, Brotgewürz und Chiasamen gut vermischen. Im Anschluss die Kürbis-, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen untermischen.

In einer zweiten großen Schüssel Eier und Quark zu einer weichen Masse verrühren, den Samen-Körnermix dazugeben und gut vermengen. Zum Schluss den Teig in die Brotbackform geben. Mit Körnern garnieren und im Ofen 55 bis 60 Minuten backen. Das Brot für ca. 10 Minuten auf einen Rost zum Abkühlen stellen, dann aus der Form nehmen und weiter abkühlen lassen. Vor dem Anschneiden muss das Brot vollständig abgekühlt sein.

Das Auge isst mit!

Sie haben unsere Rezepte ausprobiert oder kreativ abgewandelt? Oder ganz andere Leckereien, die Sie gern teilen wollen? Wir freuen uns auf Ihre Fotos, Vorschläge, Empfehlungen und Erfahrungen auf unserer Facebookseite www.facebook.com/mediqdirekt



UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR

Feel the Mediq Spirit

Mediq hat schon lange erkannt, wie wichtig es ist, in die Zukunft von jungen Menschen zu investieren: Mitarbeiter und Unternehmen profitieren auf lange Zeit davon. Denn bereits vor über 20 Jahren startete der erste Lehrling seine Ausbildung und gehört noch heute zum Mediq Team. Lernen Sie hier unseren Mediq-Nachwuchs kennen:

Bei Mediq habe ich mich beworben weil:

- ich in einem tollen Unternehmen meine Ausbildung beenden möchte.

Zu meinen Aufgaben bei Mediq gehören:

- das Kommissionieren der Produkte, d. h. ich stelle die Produkte zusammen, die der jeweilige Kunde bei uns bestellt hat und bereite sie für den Versand vor. Außerdem unterstütze ich in meinem Team bei der Warenannahme.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die täglichen Herausforderungen, und dass ich diese meist selbstständig lösen kann.

Besonders gut kann ich:

- ich bin sehr geschickt und sportlich.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Ungerechtigkeit und Lügen

In meiner Freizeit:

- liebe ich Computerspiele, bin ein leidenschaftlicher Gamer und unternehme viel mit Freunden.

Ich möchte einmal:

- um die Welt reisen.



Patrik Grafe

Auszubildender zur
Fachkraft für Lagerlogistik
im 3. Lehrjahr

Team Versand
Arbeitsort: Dresden



Bei Mediq habe ich mich beworben weil:

- das Unternehmen die Lehrstelle angeboten hat, für die ich mich interessiert habe. Außerdem wollte ich meine Ausbildung in einer Firma mit vielseitigen und interessanten Einsatzmöglichkeiten beginnen.

Zu meinen Aufgaben bei Mediq gehören:

- die Abrechnung der Barverkäufe von unseren Diabetes-Fachgeschäften.
- das Versenden von Mahnungen.
- das Bearbeiten und Verbuchen im System, wenn Krankenkassen rezeptierte Leistungen kürzen.
- die Verwaltung des Mediq-Archivs.



Anne Brüsch

Auszubildende zur
Kaufrau für Büromanagement im 2. Lehrjahr

Team Buchhaltung
Arbeitsort: Dresden

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die gute Zusammenarbeit mit meinen Kollegen,
- dass es jeden Tag neue Herausforderungen zu meistern gibt,
- dass ich alle Teams kennenlernen und in jede Abteilung reinschnuppern darf.

Besonders gut kann ich:

- neue Aufgaben erfassen und mich in neue Teams einfügen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unehrlichkeit und Lästerei

In meiner Freizeit:

- treffe ich mich oft mit Freunden und meiner Familie.
- besuche ich regelmäßig Fußballspiele.

Ich möchte einmal:

- alle Kontinente bereist haben.



Max Reichel

Auszubildender zur
Fachkraft für Lagerlogistik im 2. Lehrjahr

Team Versand

Arbeitsort: Dresden

Sie haben Fragen zu
offenen Stellen oder
Karierechancen bei
Mediq?

Unter

[www.mediqdirekt.de/
karriere](http://www.mediqdirekt.de/karriere) finden Sie
alle aktuellen Infor-
mationen.

Bei Mediq habe ich mich beworben weil:

- ich unbedingt eine Lehrstelle in Dresden haben wollte. Deshalb habe ich mich im Internet über verschiedene Firmen in dieser Region informiert. Mediq ist mir da sofort positiv aufgefallen. Alle, die ich beim Vorstellungsgespräch kennengelernt habe, waren super nett 😊.

Zu meinen Aufgaben bei Mediq gehören:

- alle Abläufe im Lager kennenzulernen und zu verstehen. So helfe ich bei der Kommissionierung, d. h. ich stelle die Lieferungen zusammen, die an den jeweiligen Kunden geschickt werden sollen. Natürlich helfe ich auch an den Packtischen. Dort verpacke ich alles sicher für den Versand. Außerdem helfe ich in der Warenannahme, kontrolliere und überprüfe neue Ware bzw. Rücksendungen, so dass alles korrekt in unserem Warenwirtschaftssystem erfasst werden kann.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- meine Kollegen.

Besonders gut kann ich:

- sorgfältig & ordentlich arbeiten. Ich helfe gern und mit meiner guten Laune bringe ich andere oft zum Lachen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unzuverlässigkeit, Faulheit & langsames Arbeiten.

In meiner Freizeit:

- spiele ich Fußball (auch virtuell), treibe Sport, treffe mich mit Freunden und spiele Schlagzeug.

Ich möchte einmal:

- perfekt ausgebildet sein und weiterhin Spaß an meinem Beruf haben. Und nach England möchte ich auch mal.

Rätseln und Gewinnen



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt

Finden Sie das passende Mittelwort, das mit dem vorderen und mit dem hinteren Wort einen zusammengesetzten Begriff ergibt. Die Buchstaben der orangenen Kästchen ergeben der Reihe nach das Lösungswort. Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon auf der Hefrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 x je ein Mini Massagegerät mit Vibration von beurer



Das Lösungswort aus 4/2017 lautete: WILLKOMMEN BUNTE JAHRESZEIT
Gewinner: J. Voigt, E. Wiesner

Einsendeschluss ist der 15.07.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
 Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Mediq Direkt Diabetes GmbH

Bärensteiner Str. 27-29 • 01277 Dresden

Kundenservice

Havelstraße 27 • 24539 Neumünster

Tel. 0800 – 342 73 25 (gebührenfrei)

Fax 0800 – 456 456 4 (gebührenfrei)

info@mediqdirekt.de • **www.mediqdirekt.de**

Mehr Infos, Tipps & Trends



facebook.com/mediqdirekt

Mediq Direkt Diabetes GmbH = Herausgeber und Redaktion der Kundenzeitschrift update. Keine Haftung bei Satz- und Druckfehlern.

12409133 - Stand 03/2018



Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- Kurzübersicht - Produktwelt
- Ratgeber Diabetes
- Ratgeber Insulinpumpe
- Gluky erklärt Kindern Diabetes
- Tagebuch für CT
- Tagebuch für ICT und CSII



Des Rätsels Lösung von Seite 35

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen. Meine Lösung zum Rätsel lautet:

68_W

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtstag (TT.MM.JJ)

Einwilligung in schriftlichen sowie telefonischen oder E-Mail-Kontakt

Ich möchte den Mediq Direkt Info-Service nutzen und regelmäßig über neue Entwicklungen, interessante Produkte für den Diabetes-Alltag sowie Dienstleistungen von Mediq informiert werden.

Zu diesem Zweck bin ich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch die Mediq Direkt Diabetes GmbH einverstanden. Des Weiteren bin ich einverstanden, dass mich Mediq

Direkt dazu ggf. 14T
auch telefonisch, meine Rufnummer lautet: 14E

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet:
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

Datum und Unterschrift

14