3. AUSGABE 2022

# update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Glutenunverträglichkeit
Wenn Brot krank macht

Vorsorge ist alles – jährliche Untersuchungen

MEDIQ DIREKT
DIABETES

# Für jeden Kunden die passende Lösung.

## DER SCHNELLSTE WEG FÜR IHR REZEPT

Egal ob von zu Hause oder unterwegs – mit der **Mediq Rezept-App** können Sie ab sofort mit Ihrem Smartphone oder Tablet ganz einfach, bequem und sicher Ihre Diabetes-Rezepte bei Mediq einsenden, um noch schneller Ihren benötigten Diabetikerbedarf zu erhalten.

## SO EINFACH FUNKTIONIERT UNSERE MEDIQ REZEPT APP

- App herunterladen
- Rezepte fotografieren
- abschicken und Lieferung erhalten
- Das Originalrezept senden Sie ganz entspannt in den nächsten Tagen im Freiumschlag hinterher

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

## ONLINE

Bestellen Sie Ihre Wunschartikel einfach auf **www.mediqdirekt.de** und stöbern Sie online in unserem umfangreichen Produktsortiment. Selbstverständlich können Sie Ihre Bestellung auch per E-Mail an **info@mediqdirekt.de** senden.

## PER POST

Nutzen Sie unsere kostenfreien Rückumschläge und senden Sie uns Ihr Rezept direkt an den Mediq Kundenservice. Wir liefern Ihnen Ihre Bestellung kostenfrei an eine Wunschadresse in Deutschland.

## PERSÖNLICH IN IHRER NÄHE

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte oder Podologien und lassen Sie sich ganz individuell und kompetent beraten. Mediq Direkt Adressen finden Sie unter **www.mediqdirekt.de**

MEDIQ DIREKT DIABETES

# INHALT


04 Glutenunverträglichkeit
## Wenn Brot krank macht

12 Erfahrungsbericht
## Der Diabetes muss im Hintergrund laufen

42 Die Vielfalt des heimischen Gemüses
## Sommergemüse

**Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins**


Messwerte markieren mit Accu-Chek® Guide ab Seite 18
Vorsorge ist alles – jährliche Untersuchungen ab Seite 20
Zubehör für Accu-Chek® Insulinpumpen weiterhin erhältlich ab Seite 26
Diabetes-Lexikon ab Seite 28
Diabetes Kongress 2022 ab Seite 32
Quartalsangebote ab Seite 40
Gluky für Kids ab Seite 50

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

# 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 glutenfreie Produkte in Supermärkten und Drogerien 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 unbekannte 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 Lebensmittelintoleranz auf unserem Kontinent.*

## Der Dünndarm spielt verrückt

Normalerweise wird die aufgenommene Nahrung im Magen und Darm verdaut, also in die einzelnen Bestandteile 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 Gluten als Eindringling 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.

links im Bild: Gesunde Darmzotten

rechts im Bild: Darmzotten, die sich bereits zurück gebildet haben

Die häufigsten Symptome einer Zöliakie sind Durchfall oder Verstopfungen, Erbrechen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Blässe, Schwäche, Müdigkeit oder Blutarmut. Aber auch Depressionen, Gewichtsverlust und und vor allem bei Kindern können Wachstumsstillstand und Entwicklungsverzögerungen auftreten.

Durch die Mangelversorgung des Körpers kann es außerdem zu zahlreichen weiteren Symptomen kommen, die sich auch während des Krankheitsverlaufs manchmal verändern. Diese vielfältigen und manchmal auch ganz untypischen Symptome erschweren die Diagnose. Nur durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie kann die Diagnose eindeutig gestellt werden.

## 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 vermengt 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.

## Die einzige Therapie – lebenslanger Verzicht

Gegen Zöliakie gibt es keine Medikamente. Die einzige Therapie ist eine lebenslange, streng glutenfreie Ernährung. Gar kein Gluten zu sich zu nehmen, ist 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 Klebereiweiß 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 mit der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet und dürfen damit einen Glutengehalt von 20 mg pro Kilogramm nicht überschreiten. Dennoch bleiben Urlaubs- und Geschäftsreisen für Betroffene oft eine große Herausforderung.

### Kennzeichnung „glutenfrei“

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

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 echter Zöliakie

Viele Menschen, die nicht an Zöliakie leiden, verzichten freiwillig auf Weizen, Dinkel, Gersten und Roggen. Promis und Stars wie Miley Cyrus und Gwenyth 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.

**glutenfreie Lebensmittel:**

- Buchweizen, Reis, Mais, Hirse, Kichererbsen, Teff (Zwerghirse), Kartoffeln
- Obst, Gemüse, Milch, Käse, Naturjoghurt
- Fleisch pur, Fisch pur, Eier, Öl, Nüsse, Samen

**Produkte, 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
- Lebensmittel, die nur Spuren dieser Getreidesorten enthalten

## Zöliakie und Diabetes Typ-1: Gemeinsame Gene

In Deutschland leidet ca. ein 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 immunulogische 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 vor allem an den eindeutigeren Symptomen. Aus diesem Grund wird im Rahmen einer Typ-1-Diagnostik auch oft gleich mit einem Bluttest abgeklärt, ob eine Zöli-

akie vorliegt. Wenn bei einem Typ-1-Diabetiker häufiger Unterzuckerungen auftreten bzw. der Insulinbedarf sinkt, könnte dies ein Hinweis auf eine Zöliakie sein. Denn durch die Veränderungen in der Dünndarmschleimhaut können auch Kohlenhydrate nur in geringerem Maße aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden. So sinkt der Blutzuckerspiegel, obwohl die gleiche Menge an Kohlenhydraten gegessen wird. Bei einem Verdacht sollte mit einem Bluttest abgeklärt werden, ob eine Zöliakie dies verursachen könnte. Ein Zusammenhang zwischen der Zöliakie und Typ-2-Diabetes konnte bislang nicht nachgewiesen werden.

## Auswirkungen auf die Diabetes-Therapie

Auch Menschen mit Diabetes und Zöliakie müssen konsequent auf Gluten verzichten. Gleichzeitig soll eine optimale Glukoseeinstellung das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Dabei müssen Betroffene beachten, dass glutenfreie Lebensmittel wie z. B. Brot oder Teigwaren durch die verwendeten Grundzutaten einen etwas höheren glykämischen Index haben und so der Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit höher sein kann.

In dem man vorrangig Brotsorten mit Saaten, Naturreis oder Kartoffeln in den Speiseplan einbaut, kann es zu weniger starken Glukoseanstiegen nach der Mahlzeit kommen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin einen Spritz-Ess-Abstand zu nutzen. Das heißt, Insulin wird nicht unmittelbar vor der Mahlzeit, sondern mit einem zeitlichen Abstand zur Mahlzeit abgegeben. Isst man einen Gemüsesalat vor der Hauptmahlzeit, kann ebenfalls der Glukoseanstieg nach dem Essen etwas gebremst werden. Hülsenfrüchte wie z. B. Kidneybohnen oder Linsen sind sehr hochwertige, glutenfreie, bal-

**Glutenfreie Ersatzprodukte für Menschen mit Diabetes, die den Gewebezucker 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 Brot backen, 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

laststoffreiche Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index und einem damit verbundenen langsamen Glukoseanstieg nach der Mahlzeit. Grundsätzlich ist eine abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Gemüse, Obst, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, magerem Fleisch, Fisch, wertvollen 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 aufnehmen 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 Menschen mit Diabetes und Zöliakie – sofern sie ihn gut vertragen.

Ihr **Torsten Plachta**
Diabetesberater (DDG), Diätassistent und staatl. geprüfter Fachberater für Sporternährung aus Dohna und

Ihre **Stephanie Sucher**
Diabetesassistentin (DDG(, Ernährungsberaterin (DDG)

# COMFORT.Treue lohnt sich!

Punkten Sie als **COMFORT.Kunde** und freuen Sie sich über attraktive **COMFORT.Prämien**.

Lösen Sie Ihre **COMFORT.Punkte** gegen attraktive Prämien ein – gratis oder zum **COMFORT.Vorteilspreis**!

SIE MÖCHTEN **COMFORT.KUNDE** WERDEN?

Dann melden Sie sich gleich an. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie umgehend Ihre **COMFORT.Card** und Ihr persönliches **COMFORT.Startset** per Post zugesendet.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Sie nutzen unsere Mediq Diabetes-Rund-um-Versorgung und die zahlreichen Informations- und Beratungsangebote von Mediq? Für Ihre Treue und Ihr Vertrauen möchten wir uns bei Ihnen gern bedanken. Punkten Sie als **COMFORT.Kunde** und freuen Sie sich über attraktive **COMFORT.Prämien**.

## Je 3 COMFORT.Punkte erhalten Sie:

- ✓ wenn Sie uns Ihre Zuzahlungsbefreiung vorlegen
- ✓ für die persönliche Beratung rund um die Themen Diabetes, Insulinpumpe oder Wundversorgung durch unsere KundenberaterInnen im Diabetes-Fachgeschäft
- ✓ für die Nutzung unserer Vor-Ort-Services im Mediq Diabetes-Fachgeschäft oder einer Mediq Podologie
- ✓ für die Nutzung unserer Online-Services auf www.mediqdirekt.de, E-Mail oder Rezept-App sowie bei Nutzung unseres Postversands
- ✓ bei der Teilnahme an regionalen Informationsveranstaltungen und Aktionstagen von Mediq
- ✓ anläßlich Ihres Geburtstages. Sprechen Sie in Ihrem Geburtsmonat einfach vor Ort unsere KundenberaterInnen an
- ✓ für die Teilnahme an Mediq-Kundenzufriedenheitsanalysen

Unsere COMFORT.Prämienübersicht erhalten Sie in unseren Mediq Diabetes-Fachgeschäften oder zum Download unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-programm

## Eine kleine Prämienauswahl aus unserem aktuellen Prämienkatalog:

ERFAHRUNGSBERICHT

# Der Diabetes muss im Hintergrund laufen

Erste Basketballbundesliga und Diabetes – wie ist das vereinbar? Fabian Bleck beweist, dass es möglich ist. Der 28-jährige spielt seit der Saison 2012/13 in der 1. Basketballbundesliga, zurzeit bei den Crailsheim Merlins. 250 Spiele hat Fabian in der Bundesliga bisher gemacht. Sein größter Erfolg war das Erreichen der Play-Offs im letzten Jahr als Kapitän der Mannschaft. Die Diagnose Typ-1-Diabetes hat Fabian mit 11 Jahren bekommen. Bei dieser Form des Diabetes, die häufig bei Kindern und Jugendlichen diagnostiziert wird, kann die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produzieren. Schon als Kind hat er viel Sport getrieben und sich früh auf Basketball konzentriert. Anfangs hatte er Bedenken, ob er weiter so intensiv Sport treiben kann. Beim Basketball muss man im Spiel Höchstleistungen für die Mannschaft bringen und kann sich keine Schwäche erlauben. Aber die Diabetes-Spezialisten in der Kinderklinik haben ihm diese Sorgen schnell genommen. Ein Jahr lang hat Fabian sich selbst Insulin mit einem Pen gespritzt. Danach hat er eine Insulinpumpe bekommen, die er inzwischen zu einem System aufgerüstet hat. Das System führt das Insulin automatisch und individuell zu, so wie es sein Körper gerade braucht. Eine riesen mentale und alltägliche Entlastung für ihn.

**Fabian Bleck**
28 Jahre
Mannschaftskapitän in der ersten Basketballbundesliga
Diabetes-Typ-1

## Was musstest Du machen, um mit der Diagnose Diabetes-Typ-1 weiterhin Sport machen zu können?

Ich musste lernen, mit dem Typ-1-Diabetes umzugehen. Das bedeutet die Kohlenhydrate zu berechnen, um dann die richtige Menge Insulin abzugeben. In Bezug auf den Sport: Es war schwierig herauszufinden, was der richtige Abstand zwischen Mahlzeiten und Training bzw. einem Spiel ist. Ich esse nach Möglichkeit etwa 3 bis 4 Stunden vorher, damit im Training oder Spiel kaum noch Insulin im Körper aktiv ist. Das mache ich inzwischen alles ein bisschen nach Gefühl und den Rest macht das MiniMed™ 780G System für mich. Ich stelle den Zucker-Zielwert einfach höher auf 8,3 mmol/l (150 mg/dl) ein, so dass ich beim Sport nicht Gefahr laufe, einen Unterzucker zu bekommen – was meine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen würde. Das System managt also im Hintergrund meinen Diabetes und das funktioniert meistens sehr gut.

## Gibt es Grundregeln, die man einhalten muss, wenn man Leistungssport und Diabetes miteinander vereinbaren will?

Das ist bei mir nicht anders als bei anderen Sportlern. Ich höre auf meinen Körper und wie er auf gewisse Lebensumstände oder Aktivitäten reagiert. Man muss einfach in sich hineinhören, jeder muss da seinen Weg finden. Die Mannschaft verlässt sich darauf, dass jeder seine volle Leistung abrufen kann – als Kapitän kommt einem da noch eine besondere Verantwortung zu. Gerade bei den Ligaspielen ist das gar nicht so einfach, wenn die Fans in der Halle toben und der Körper in den Wettkampfmodus schaltet. Denn dann kommt zu den gewohnten Anforderungen beim Sport, die man vom Training kennt, noch der Hormoncocktail ins Spiel. Der sorgt dafür, dass das Insulin nicht mehr wie gewohnt wirkt. Ich muss darauf achten, dass mein Zucker optimal eingestellt ist, damit ich meine volle Leistung abrufen kann. Dabei unterstützt mich das MiniMed™ 780G System.

## Bist Du als Diabetiker benachteiligt im direkten Vergleich mit deinen Konkurrenten?

Nein. Jeder hat seinen Rucksack zu tragen, den andere nicht sehen. Wenn man gut eingestellt ist und sich um seinen Diabetes kümmert, hat man keine Nachteile im Sport.

## Warum hast Du Dich für die Medtronic Insulinpumpe entschieden, welche Vorteile bietet diese beim Sport?

Das Zusammenspiel von Pumpe und Sensor klappt gut. Der Algorithmus der Pumpe passt das Insulin gut an meinen täglichen Bedarf an. Das System führt jetzt automatisch Korrekturen aus. Das ist hilfreich, wenn ich zu spät abends noch etwas esse. Dann deckt die Pumpe das gut ab. Oder wenn ich das Essen mal falsch berechne und zu wenig Insulin abgebe. Selbst würde ich das erst nach 3 Stunden merken, die Pumpe korrigiert das automatisch. Für den Sport ist auch wichtig, dass ich den Zielwert vor dem Sport höher einstellen kann, um mich optimal einzustellen und volle Leistung abrufen zu können.

## Wie integrierst Du das MiniMed™ 780G System von Medtronic in deinen sportlichen Alltag, unterschieden nach Training und Spielen?

Die Trainingstage laufen immer ähnlich ab. Ich frühstücke morgens zu Hause immer das Gleiche: ein Omelett, das ist proteinreich und hat wenig Kohlenhydrate. So muss ich nicht so viel Insulin abgeben. Bis das Training beginnt, gegen 10 oder 11 Uhr, habe ich kaum noch aktives Insulin im Körper. Das MiniMed™ 780G System lasse ich auch während des Trainings am Körper. Beim Nachmittagstraining läuft das etwas anders, weil ich mich beim Mittagessen nach der Mannschaft richten muss. Ich esse auch mehr Kartoffeln oder Nudeln, also kohlenhydratreichere Kost. Danach versuche ich möglichst einen Abstand von 3 bis 4 Stunden zwischen Essen und Training zu haben, um im Training optimal eingestellt zu sein. Bei einem Spiel ist das Vorgehen genauso, nur kommt dann noch die besondere Anforderung der Wettkampfsituation hinzu. Das System lasse ich inzwischen an, weil das gut funktioniert und ich danach sehe, wie gut die Zuckerwerte im Zielbereich waren. Ich möchte das MiniMed™ 780G System als Mitspieler nicht mehr missen, weil es mir ermöglicht, mich voll und ganz auf mein Spiel zu konzentrieren.

## Gab es schon Momente in Deiner Karriere, in denen Dich Deine Diabetes-Erkrankung derart stark beeinflusst hat, dass Du daran gedacht hast, mit dem Sport aufzuhören?

Die gab es bei mir nicht. Bei der Diagnose mit 11 Jahren hatte ich Bedenken, aber durch die gute Therapie konnten die Ärzte mir die Sorgen nehmen.

## Was war Dein größter sportlicher Erfolg?

Das war das Erreichen der Play-Offs im letzten Jahr als Kapitän der Mannschaft.

## Du verlangst Deinem Körper einiges ab – wie schaffst Du es, ihn ausreichend mit Energie zu versorgen bzw. inwiefern musst Du wegen deines Diabetes etwas besonders beachten?

Ich verzichte während der Basketballsaison weitgehend auf Süßigkeiten und kaufe sicherheitshalber schon keine ein. Insgesamt esse ich ausgewogen und kohlenhydratreich mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch. Protein bekomme ich über Fisch oder Eiweiß-Shakes. Wenn ich Nudeln esse, dann vor allem Vollkornnudeln.

## Wirst Du in deinem sportlichen Alltag oft auf die Pumpe und Sensoren angesprochen, von anderen Sportlern, Offiziellen oder Schiedsrichtern?

Neue Mannschaftskollegen sprechen mich schon darauf an. Ich muss während des Trainings immer mal kurz aussetzen, um den Zucker zu kontrollieren, einen Schluck Apfelsaft zu trinken – das fällt auf. Außerdem sieht man ja auch die Pumpe oder das Set am Bein oder am Bauch.

## Wie bereitest Du Dich und die Pumpe vor? Was stellst Du an der Pumpe (vorher und nachher) ein? Wann legst Du die Pumpe ab?

Ich achte auf einen ausreichend großen Abstand zwischen Essen und sportlicher Belastung und stelle den Zuckerzielwert temporär höher auf 8,3 mmol/l (150 mg/dl) ein. Manchmal, wenn der Abstand zum Essen zu klein war und ich vor oder im Spiel merke, dass der Zucker zu niedrig ist, dann lege ich die Pumpe ab. Das ist nur ein Handgriff. Außerdem auch in der Sauna für 10 Minuten.

WICHTIGER HINWEIS: Fabian Bleck ist Produkttester für das MiniMed™ 780G System und hat die Produkte von Medtronic gestellt bekommen. Auch bekommt er den zeitlichen Aufwand für dieses Interview vergütet.

SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

# Hände weg vom CGM

Es passiert wahrscheinlich täglich, man steht mit laufendem Motor an einer roten Ampel und kontrolliert mal eben schnell seinen Glukosewert auf dem Smartphone oder CGM-/FGM-Empfangsgerät.

Was vielen Menschen mit Diabetes dabei nicht bewusst ist, es verstößt, genau wie die Nutzung eines Smartphones, gegen die StVO (Straßenverkehrsordnung) und wird mit einem Bußgeld von derzeit rund 100 € und mindestens einem Punkt in Flensburg geahndet. Zusätzlich kann ein Fahrverbot ausgesprochen werden.

Laut § 23 Abs. 1 a der StVO: darf ein elektronisches Gerät, welches der Kommunikation, Information oder Organisation dient oder dafür bestimmt ist, nur dann benutzt werden, wenn:

1) es weder in die Hand aufgenommen noch gehalten wird und
2) entweder
   a) nur durch die Sprach-/Vorlesefunktion genutzt oder wenn
   b) zur Bedienung und Nutzung des Gerätes nur eine kurze, den Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnissen angepasste Blickzuwendung zum Gerät bei gleichzeitig entsprechender Blickabwendung vom Verkehrsgeschehen erfolgt oder erforderlich ist.

Die ärztliche Empfehlung, regelmäßige Glukosekontrollen während der Autofahrt durchzuführen, werden als Verstoß gegen die Verkehrsregeln gewertet. Auch wenn es dabei um das rechtzeitige Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Unterzuckerungen geht. Deshalb weist die Deutsche Diabetes Gesellschaft noch einmal auf die Rechtsgrundlage hin.

Motorisierte Verkehrsteilnehmer (Auto-, E-Bike-, Scooter- oder Fahrradfahrende) müssen vor der Bedienung eines CGM-/FGM-Systems oder einer Insulinpumpe das Fahrzeug ordnungsgemäß am Straßenrand ab- und den Motor ausstellen. Begründet wird diese Maßnahme mit einer verminderten Aufmerksamkeit für die Verkehrslage, die zu Fahrfehlern und Unfällen führen kann. Dieses Verbot gilt auch für Wartephasen an einer roten Ampel und in Situationen, wo sich der Motor automatisch abschaltet (Start-Stopp-Automatik).

Rechtsanwalt Oliver Ebert, Rechtsexperte der DDG, empfiehlt den Einsatz einer Handyhalterung. Denn in diesem Fall kann der Glukosewert durch einen Tastendruck zum Einschalten des Displays abgelesen werden, ohne dass das Endgerät in die Hand genommen werden muss. Diese Maßnahme ist einmalig und nicht auszuweiten, um z. B. durch das Menü zu scrollen.

Kommt es zu einem Unfallgeschehen im Zusammenhang mit einer Gerätebedienung, kann dies (für Betroffene) weitreichende Folgen haben. So können Gerichte z. B. ein fahrlässiges Verhalten unterstellen was für die Unfallverursachenden zu hohen Strafen, Schadensersatzforderungen oder gar Gefängnis führen kann.

Zudem weist Herr Ebert darauf hin, dass die Polizei ggf. die Straßenverkehrsbehörde darüber informieren kann, sollte innerhalb einer Polizeikontrolle das CGM-/FGM-Gerät oder die Insulinpumpe auffallen. Als Konsequenz könnte der Fahrende von der Führerscheinbehörde zu einer verkehrsmedizinischen Untersuchung aufgefordert werden, deren Kosten selbst getragen werden müssen.

---

*Quelle: Straßenverkehrs-Ordnung, Verordnung vom 06.03.2013 (BGBl. I S. 367), in Kraft getreten am 01.04.2013, zuletzt geändert durch Gesetz vom 12.07.2021 (BGBl. I S. 3091) m.W.v. 28.07.2021

Pressemitteilung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG):
Mit Diabetes sicher und rechtskonform durch den Straßenverkehr – Blutzuckermessen am Steuer ist verkehrswidrig!, vom 15.02.2022, Text: Mediq Direkt

ENTSPANNTE GRILLSAISON:

# Messwerte markieren mit Accu-Chek® Guide

Gemüsespieße, Steak, Baguette, Salate und erfrischende Getränke – unbeschwerte Grillabende sind kein Problem, solange man den Blutzucker im Auge behält. Praktisch: Durch die Messwertmarkierung des Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerätes lässt sich angeben, ob vor oder nach dem Essen gemessen wurde – so verliert man nicht den Überblick. Doch warum wirkt Limonade eigentlich schneller auf den Blutzuckerspiegel als beispielsweise ein Stück Vollkornbrot? Und was bedeutet der glykämische Index?

## Schnelle vs. langsame Kohlenhydrate

Haben Sie schon einmal ein Stück Weißbrot so lange gekaut, bis es ganz süß geschmeckt hat? Kohlenhydrate bestehen aus Zuckerbausteinen, in die sie teilweise schon beim Kauen zerlegt werden. Im Verdauungsapparat werden die Kohlenhydratketten dann vollständig in ihre einzelnen Zuckermoleküle aufgespalten und in den Blutkreislauf transportiert. Bei Ketten aus Einfach- oder Zweifachzucker geht das schnell – sie gelangen rasch ins

Blut und lassen den Blutzuckerspiegel prompt ansteigen. Langsame Kohlenhydrate hingegen bestehen aus langen Ketten mit mehreren Zuckermolekülen. Ihre Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ist dementsprechend langsamer. Besonders langsam übrigens bei Vollkornprodukten: Hier sind die Kohlenhydrate mit Ballaststoffen „eingepackt“, was ihre Zerlegung in Glukose zusätzlich hinauszögert.

- **schnelle Kohlenhydrate:** z. B. Baguette, weißer Rundkornreis, Wassermelone, Eiscreme, Fruchtsäfte oder Limonaden
- **mittelschnelle Kohlenhydrate:** z. B. Mischbrot, Basmatireis, Haferflocken oder Ananas
- **langsame Kohlenhydrate:** z. B. Vollkornbrot, Wildreis, Hülsenfrüchte, Mandeln oder Äpfel

## Der glykämische Index

Auskunft darüber, wie schnell bestimmte Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen, gibt der glykämische Index. Er kann als Orientierungspunkt für die Ernährung dienen: Lebensmittel mit Kohlenhydraten aus Einfach- und Zweifachzucker besitzen einen hohen Index und gelten als eher ungesund. Sie lassen den Blutzuckerspiegel meist schnell ansteigen und halten nicht lange satt. Gesunde Lebensmittel haben dagegen einen niedrigen Index. Für die Zerlegung der enthaltenen Kohlenhydrate braucht der Körper lange – sie sorgen für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl und eine langsame Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.

## Blutzucker im Blick: Messwerte markieren mit Accu-Chek Guide

Ob schnelle oder langsame Kohlenhydrate – mit dem Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät können Sie ganz einfach den Überblick über Ihren Blutzucker behalten. Durch die Markierung von Blutzuckerwerten (nüchtern, vor oder nach einer Mahlzeit) nach dem Messen lassen sich die Werte später besser nachvollziehen und vergleichen. Zusätzlich können Sie auch kennzeichnen, um welche Mahlzeit es sich handelt (Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snack) – so steht einer entspannten Grillparty nichts mehr im Wege!

WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN NACH DEM GESUNDHEITSPASS DER DDG

# Vorsorge ist alles – jährliche Untersuchungen

Prävention ist der beste Weg, chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Übergewicht zu vermeiden oder zumindest schwere Folgen dieser Erkrankungen zu verhindern. Neben einem gesunden Lebensstil gehören unter anderem auch verschiedene Vorsorgeuntersuchungen dazu.

Die Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) empfehlen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes entsprechende Vorsorgeuntersuchungen ab Beginn der Diagnosestellung durchzuführen. Für Menschen mit Typ-1-Dia-

betes werden sie ab dem 11. Lebensjahr, bzw. 5 Jahre ab Diagnosestellung empfohlen. Die Untersuchungsergebnisse sollten im Gesundheitspass DDG eingetragen werden. Dazu zählen zum Beispiel die vierteljährlichen Überprüfungen von Gewicht, Blutdruck, Blutzucker und $HbA_{1c}$-Wert.

Mehr zu den vierteljährlichen Untersuchungen und zum Gesundheitspass der DDG finden Sie in unserem Kundenmagazin update, 2. Ausgabe 2022. Sie haben die Ausgabe verpasst? Kein Problem. Unsere update-Hefte können Sie auch online lesen auf www.mediqdirekt.de

Darüber hinaus sollten einmal im Jahr weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Besteht der Verdacht einer diabetischen Organveränderung, werden diese Untersuchungen auch häufiger durchgeführt. Je nach Situation kann auch die Überweisung zu einer Fachärztin bzw. einem Facharzt für weitere Untersuchungen notwendig sein.

## Welche Untersuchungen finden einmal im Jahr statt?

### Blutfettwerte

Bei den jährlichen Blutuntersuchungen werden die Blutfettwerte, insbesondere Cholesterin, HDL, LDL und die Triglyceride bestimmt. Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff im menschlichen Organismus und wird beispielsweise für den Aufbau der Zellen im Körper benötigt. Es wird von der Leber und vom Darm gebildet, aber auch über unsere Nahrung aufgenommen. Cholesterin ist auch eine Art Vorstufe vieler Hormone und anderer wichtiger Substanzen, die z. B. für die Fettverdauung wichtig sind.

Man unterscheidet die beiden Untergruppen HDL und LDL. Beim Transport durch unseren Körper hält das HDL die Blutgefäße frei von Ablagerungen. Der Anteil dieses „guten“ Cholesterins sollte daher hoch sein. Das ungünstigere LDL trägt zu einer Gefäßverengung bei. Der LDL-Spiegel sollte des-

halb niedrig sein. Triglyceride sind Fette, die mit dem Essen aufgenommen werden. Sie liefern dem Organismus Energie. Wird diese Energie nicht benötigt, wird es im Fettgewebe abgespeichert. Sind die Fettwerte im Serum des Blutes erhöht, besteht gerade bei Menschen mit Diabetes ein erhöhtes Risiko für Arterienverkalkung. In der Folge kann es zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

## Nierenwerte

Der Kreatininwert im Blut gibt Auskunft über die Funktion der Nieren. Kreatinin ist ein Abbauprodukt des Muskelstoffs Kreatin und wird über die Nieren ausgeschieden. Steigt die Konzentration im Blut, kann dies ein Anzeichen dafür sein, dass die Nierenfunktion gestört ist. In diesem Zusammenhang ist auch der Mikroalbuminurietest wichtig. Dabei wird der Urin auf Albumine (Eiweiße) untersucht. Mit diesem Test lässt sich frühzeitig ein diabetesbedingter Nierenschaden erkennen. Die Nieren filtern Abfallstoffe aus dem Blut und scheiden sie über den Harn aus. Durch zu hohe Blutzuckerwerte und einen erhöhten Blutdruck können die kleinen Blutgefäße geschädigt werden. Dadurch verschlechtert sich die Filterleistung der Nieren zunehmend. In der Folge scheidet der Körper verstärkt Eiweiß mit dem Urin aus. Es wird empfohlen den Test jährlich durchzuführen. Dabei werden drei Urinproben (jeweils vom ersten Morgenurin) im Abstand von jeweils 6 bis 8 Wochen untersucht. Erst wenn zwei aufeinanderfolgende Urinproben eine Mikroalbuminurie aufweisen, müssen weiterführende Untersuchungen durchgeführt werden. Bei einer bestehenden Mikroalbuminurie wird die Untersuchung zwei- bis dreimal im Jahr zur Verlaufskontrolle durchgeführt.

## Augenuntersuchung

Die Häufigkeit der Augenuntersuchung ist abhängig von der Diabetesdauer und ob bereits Veränderungen am Auge vorliegen. Ist der Diabetes gerade erst festgestellt und sind die Untersuchungsergebnisse bisher unauffällig, genügt eine Kontrolle alle 2 Jahre. Besteht der Diabetes länger als 10 Jahre oder gibt es bereits Organveränderungen am Auge, sollte die Untersuchung halbjährlich durchgeführt werden. Bei der auge-

närztlichen Untersuchung wird anhand einer Spiegelung der Augenhintergrund beurteilt. Dabei wird die Netzhaut auf Veränderungen, wie kleine Blutungen, Eiweißablagerungen oder Wasseransammlung (Makulaödem) untersucht. Bleiben diese Veränderungen unerkannt, kann es zu Schäden an der Netzhaut kommen, die nicht wieder umkehrbar sind und zu Blindheit führen können.

## Fußuntersuchung

Durch hohe Blutzuckerwerte können auch an den Nerven- und Gefäßenden Ablagerungen entstehen, die wiederum in der Folge zu Nervenstörungen insbesondere an den Füßen führen. Anzeichen wie Kribbeln, Gefühlsstörungen und Schmerzen werden oft nicht mehr richtig wahrgenommen oder ignoriert. Außerdem haben Menschen mit Diabetes vor allem an den Füßen häufig mit trockener Haut zu kämpfen. Diese ist anfälliger für Risse, Verletzungen und damit auch Infektionen. Um Veränderungen an den Füßen frühzeitig zu erkennen, sollten Betroffene regelmäßig – etwa einmal pro Woche – ihre Füße selbst inspizieren. Mindestens einmal im Jahr werden die Füße darüber hinaus im Rahmen der Leitlinien der DDG ärztlich untersucht. Zunächst werden die Farbe und die Temperatur der Haut beurteilt. Durch einen leichten Fingerdruck auf die Haut wird überprüft, ob Flüssigkeit im Gewebe nachweisbar ist. Dies erkennt man daran, dass eine Vertiefung im Gewebe zurückbleibt.

Veränderungen – wie starke Hornhautbildung, Risse in der Haut, Druckstellen oder Pilzinfektionen zwischen den Zehen oder an den Zehennägeln – müssen dokumentiert und behandelt werden. Veränderungen des Fußgewölbes, Verdickungen der Zehennägel oder Fehlstellungen der Zehen werden ebenfalls in dieser Untersuchung erhoben.

Um eine mögliche diabetische Neuropathie festzustellen, also eine Nervenschädigung, wird die Wahrnehmung von Warm und Kalt, Schmerz und Missempfindungen mit verschiedenen Instrumenten untersucht.
Die Reflexe werden überprüft und die Fußpulse ertastet. Diese Untersuchungen sind vollkommen schmerzfrei für den Patienten. In der Zeile „Periphere/Autonome Neuropathie“ des Diabetespass werden die Ergebnisse der Untersuchung eingetragen.

## Weitere Untersuchungen

Weiterführende Kontrollen und andere Routinechecks, wie körperliche Untersuchungen (einschließlich der Gefäße), EKG, 24-h-EKG, Langzeit-Blutdruck-Untersuchungen etc., werden je nach Bedarf einmal jährlich durchgeführt und in den vorgegebenen Zeilen des Diabetespass eingetragen. Einmal im Jahr sollte auch ein Screening auf Depression durchgeführt werden. Hintergrund ist, dass bei Menschen mit Diabetes etwa doppelt so häufig Depressionen auftreten, wie bei Menschen ohne Diabetes. Auf den Seiten 28 und 29 des Diabetespass finden Sie Fragen zum eigenen Wohlbefinden. Betroffene sollten im Vorfeld der ärztlichen Untersuchung diese Fragen z. B. mit einem Bleistift beantworten und dann in der Praxis die Ergebnisse besprechen. Danach können die Eintragungen wieder ausradiert und der Test nach entsprechender Zeit erneut durchgeführt werden.

Das Ziel ist, dass der Mensch mit Diabetes sich trotz und mit seiner Erkrankung wohl fühlt und eine gute Lebensqualität hat. Hier geht es um Lebensqualität in zweierlei Hinsicht.

Es geht darum Unter- und Überzuckerungen zu vermeiden und direkte Gefahren, genauso wie Gefährdungen durch Folgeerkrankungen abzuwehren. Es geht aber auch um Therapieempfehlungen, die leicht eingehalten werden können. Wichtig sind dabei individuelle Zielvereinbarungen zwischen den betreuenden medizinischen Fachkräften und den Betroffenen. Diese müssen umsetzbar und ohne Frust für die Patienten erreichbar sein. Es ist erwähnenswert, dass der Gesundheitspass ein gutes Kommunikationsmittel zwischen den betreuenden ärztlichen Fachkräften aller Fachrichtungen – wie Allgemeinmedizin, Diabetologie, Augenheilkunde etc. – aber auch behandelnden Fachkräften im ambulanten oder stationären Bereich darstellt. Er bietet einen guten Überblick über die wichtigsten Parameter, den Stoffwechsel und ggf. bereits bestehende diabetische Organveränderungen. Den Diabetespass DDG gibt es auch als kostenfreie App. Die Untersuchungsergebnisse müssen aber hier von den Betroffenen selbst eingepflegt werden.

Ihre **Andrea Gräfe**,
Diabetesberaterin DDG aus Weimar

# Aktuelle Web-Gutscheine

## 10% Rabatt auf alle FRIO Kühltaschen

MEDIQ DIREKT

Gültig vom 01.07. bis 31.12.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **FRIO22**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

## Milde Reinigung für empfindliche Haut

ab einem Einkaufswert von 20,00 € erhalten Sie eine Sebamed Wellness-Dusche **gratis** zu Ihrer Bestellung

MEDIQ DIREKT

Gültig vom 01.07. bis 31.12.2022 im Diabetes-Fachgeschäft und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **WELLNESS22**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

## beurer Nährwert-Analyse-Waage DS61

**37,90 €**
statt 42,90 €

MEDIQ DIREKT

Gültig vom 01.07. bis 31.12.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **WAAGE22**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

**Jetzt zum Mediq Direkt Newsletter anmelden!**

Wir senden Ihnen einen Gutschein für den nächsten Einkauf im Wert von **10,00 EUR** zu.

(einlösbar ab einem Bestellwert von 40,00 EUR)

Erhalten Sie mit unserem Newletter:
- ✓ regelmäßige Updates rund um das Thema Diabetes
- ✓ Angebote für Diabetikerbedarf

MEDIQ DIREKT

**Ihr Experte für Diabetikerbedarf**

SERVICE-INFO

# Zubehör für Accu-Chek® Insulinpumpen weiterhin erhältlich

Diabetesprodukte und -zubehör werden stetig weiterentwickelt und an die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes, ihre Behandler:innen sowie an neueste technologische Möglichkeiten angepasst. Im Bereich der Insulinpumpen wächst die Nachfrage nach schlauchlosen Pumpen, die direkt am Körper getragen werden und so mehr Flexibilität im Alltag bieten. Um diesem Trend und der Nachfrage nach einer innovativen Insulinpumpentherapie mit mehr Tragekomfort entgegenzukommen, hat sich Roche Diabetes Care dafür entschieden, das Angebot im Bereich Insulinpumpen anzupassen. Zukünftig konzentriert sich das Unternehmen auf die breite Einführung des innovativsten Accu-Chek Insulinpumpensystems: Accu-Chek Solo. Die Mikropumpe wird die beiden bestehenden Insulinpumpen Accu-Chek Insight und Accu-Chek Combo ablösen. Seit Ostern 2022 werden deshalb keine Neuverordnungen für Accu-Chek Insight, Accu-Chek Insight mit DBLG1 und Accu-Chek Combo mehr entgegengenommen.

## Was heißt das für mich als Accu-Chek Insulinpumpennutzer:in?

Wenn Sie bereits eine Accu-Chek Insulinpumpe nutzen, ändert sich dadurch für Sie nichts: Sie können die Insulinpumpe einfach weiterverwenden und werden auch in den nächsten Jahren mit Verbrauchsmaterialien und Garantie- und Serviceleistungen über die gewohnten Kanäle versorgt.

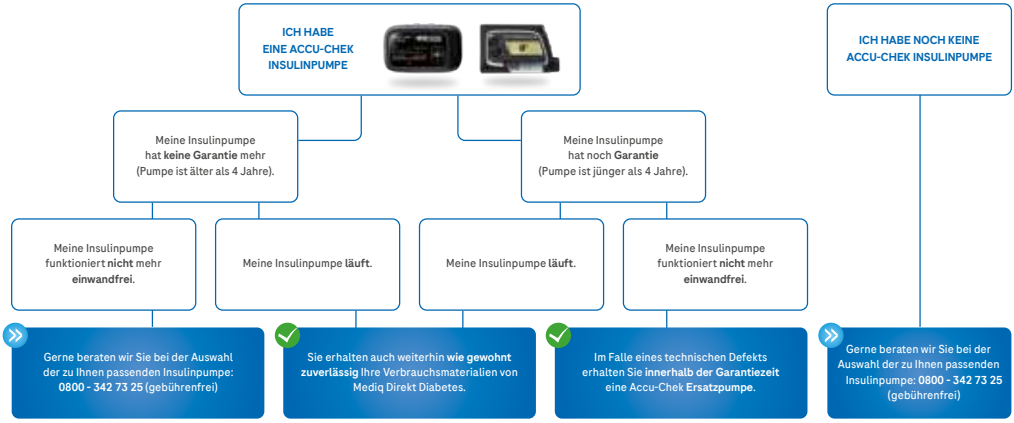
## Interesse an Accu-Chek Solo?

Bei einer defekten Accu-Chek Insulinpumpe nach Garantieende haben Sie die Möglichkeit, die Zeit bis zur Verfügbarkeit von Accu-Chek Solo zu überbrücken. In diesem Fall hilft Ihnen der Accu-Chek Kundenservice gerne weiter. Produktdetails zu Accu-Chek Solo erhalten Sie unter www.accu-chek-solo.de.

Beratung gewünscht? Sie möchten herausfinden, welches Insulinpumpensystem am besten zu Ihnen passt? Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl: 0800 - 342 73 25 (gebührenfrei).

## Welche Option kommt für mich infrage?

Die folgende Grafik zeigt, welche Möglichkeit für Sie gilt:



# Diabetes-Lexikon

Von Albumin bis Zöliakie – in diesem Dschungel aus Fachbegriffen wollen wir für Sie ein bisschen Transparenz bringen.

## E wie ...

| | |
|---|---|
| **Einfachzucker (Monosaccharid)** | Sind Zucker (Kohlenhydrate), die nur aus einem Baustein bestehen. Die bekanntesten sind: Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker). Sie werden vom Körper nicht aufgespalten, sondern direkt über die Blutbahn aufgenommen und verarbeitet. Deshalb wird Glukose beispielsweise auch während einer Unterzuckerung als „Notfall-BE“ empfohlen. |
| **Eiweiß** | Eiweiße, in der Fachsprache auch Proteine genannt, sind elementare Bausteine allen Lebens. Sie sind der Stoff, aus dem Körperzellen, Enzyme und Hormone gebildet werden. Neben Kohlenhydraten und Fetten gehören auch Proteine zu den Hauptnährstoffen. Ein Gramm Eiweiß enthält rund 4 kcal. |
| **EKG (Echokardiogramm)** | Bei dieser Methode wird die elektrische Aktivität des Herzens gemessen. Ein EKG wird in Ruhe oder unter Belastung durchgeführt. In Summe können Aussagen über die Herzfrequenz und den Herzrhythmus getroffen werden. |
| **Enzyme** | Enzyme sind Proteine (Eiweiße), die chemische Reaktionen starten oder beschleunigen. Enzyme sind auch an den meisten Stoffwechselreaktionen im Körper beteiligt. |

# AB SOFORT SCHNELLER UND EINFACHER DEXCOM G6!

Dexcom und Dexcom G6 sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2022 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany

LBL022517 Rev001 / 04.2022

| | |
|---|---|
| **Erektile Dysfunktion (ED)** | Auch bekannt als Erektionsstörung, tritt auf, wenn der Penis keine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erreicht oder aufrechterhalten kann. Bei Menschen mit Diabetes kann eine schlechte Glukoseeinstellung zu häufigerer und früherer erektiler Dysfunktion führen. Weitere Risiken sind Fettleibigkeit, Rauchen, Bluthochdruck und ein hoher Cholesterinspiegel. |
| **Erythrit** | Gehört zur Gruppe der Zuckeralkohole und wird aus natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen wie Getreide (z. B. Mais) gewonnen. In der Natur kommt Erythrit in Obstsorten wie Birne, Melone und Trauben, sowie in Pilzen und fermentierten Lebensmitteln vor. Es ist ein vollkommen zuckerfreies Süßungsmittel und lässt sich sehr vielseitig in der Küche einsetzen – überall dort, wo normalerweise Zucker zum Einsatz kommt. |
| **Erythrozyten** | Sind die roten Blutkörperchen, welche zu 90 % aus dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) bestehen. Sie transportieren den lebenswichtigen Sauerstoff in unserem Blut. |

Viele weitere Begriffe finden Sie im Blog auf unserer Website ➔ www.mediqdirekt.de.

# Zuckerfreie Erfrischungen genießen

Gerade im Sommer ist es besonders wichtig, dass unser Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Denn mit (den) steigenden Temperaturen, produziert unser Körper automatisch mehr Schweiß zur Kühlung von Haut und Körper. Und genau dieses „mehr“ an Flüssigkeit gilt es durch reichlich trinken wieder auszugleichen. Fehlt unserem Körper Flüssigkeit, wirkt sich dies z. B. auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Aber auch leichte Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme können ein Anzeichen für zu wenig Flüssigkeit sein.

## Die Menge macht's!

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mind. 1,5–3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Dabei zählen nicht nur die gesunden Flüssigkeitslieferanten Mineralwasser mit und ohne Geschmack, ungesüßte Tees und Saftschorlen sondern auch wasserreiches Obst und Gemüse. Greifen Sie also bei Erdbeeren, Melonen, Gurken, Tomaten und Salat ordentlich zu!


**Leckeres INSTICK Geschmackserlebnis!**

In unserem Sortiment finden Sie zuckerfreie INSTANT Erfrischungsgetränke für jeden Typ.

MEDIQ DIREKT DIABETES

**Für jeden Kunden die passende Lösung.**

MEDIQ VOR ORT

# Diabetes Kongress 2022

Zum 56. Mal veranstaltete die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) den Diabetes Kongress in Berlin. Der Kongress verschafft den Besucherinnen und Besuchern einen aktuellen Überblick über den Stand der wissenschaftlichen Entwicklungen und weitere interessante Themen wie Versorgungsforschung, Prävention und Behandlung.

Im Rahmen der Industrieausstellung war Mediq Direkt Diabetes mit einem Messestand vor Ort vertreten. Unsere Schwerpunktthemen für das Diabetes-Fachpersonal waren AID-Systeme und unsere neue Mediq Online Akademie. Mit unserer Mediq Online Akademie unterstützen wir medizinisches Personal und Patienten bei der vorbereitenden Auswahl entsprechender Insulinpumpen und CGM-Systeme. Weitere Module sollen folgen.

## Mein Messefazit

Nach zweijähriger Coronapause zeigte der Diabetes Kongress in Berlin, dass die Begegnung der Menschen, der Austausch, das Netzwerken miteinander nichts an seiner Bedeutsamkeit verloren haben. Durch die Kombination von Präsenz- und Onlineveranstaltung konnte ein noch breiteres Publikum erreicht werden. Alle bekannten Hersteller wie Dexcom, Roche, Medtronic, Ypsomed, Novo Nordisk u.v.m. waren in Berlin vertreten.
Viele Fragen erhielten wir am Mediq Stand zu den Themen E-Learning und Closed-Loop/AID-Systeme. Die Digitalisierung in der Diabetologie bleibt in den nächsten Jahren sehr spannend und bietet in meinen Augen große Chancen für eine noch individuellere Diabetestherapie. Diese technische Entwicklung bedeutet aber auch, dass die Patienen verstehen müssen, wie diese Systeme funktionieren. Die individuelle Einweisung und Schulung durch das Fachpersonal ist wichtiger als je zuvor.

**Daniel Mangatter**
Marketing Mediq Direkt Diabetes

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

# Wir sind Mediq

**Dr. Christoph Lehner**
Diabetes-Technologieberater

Arbeitsort: Berlin/Brandenburg
Bei Mediq seit: Mai 2022

**Hi Christoph, schön dass wir dich und deine Arbeit in unserem Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Diabetes-Technologieberater bei Mediq.**

**Was sind denn deine genauen Aufgaben bei uns?**
Ich berate die KollegInnen im Außendienst und in den Diabetes-Fachgeschäften sowie KundInnen von Mediq bezüglich neuester Diabetes-Technologien, d. h. AID (Automatische Insulindosierung), rtCGM/Insulinpumpen.

**Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken?**
Ich begeistere mich seit meiner Kindheit für technische Innovationen und kann andere Leute motivieren, diese auch zu nutzen.

**Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern?**
Den gemeinsamen Espresso mit den KollegInnen nach dem Arbeitstermin.

**Und was magst du gar nicht?** Spesenabrechnungen

**Dein Leben besteht hoffentlich nicht nur aus Arbeit – was machst du in deiner Freizeit gern?** Kino und Fußball-Fotografie

**Und was steht noch auf deiner To-Do-Liste?** Dass ich es einen Tag lang schaffe, nicht SELBST meine Blutglukose zu kontrollieren (sondern dass dies die Technik übernimmt).

**Was gibt es sonst noch zu erzählen?** Am Anfang war die Tat! (Goethes Faust)

# DEUTSCHLANDWEITES EXPERTENNETZWERK

- **über 80 Diabetes-Fachgeschäfte**
- **20 Podologien**
- **mehr als 100 mobile EXPERTEN**

*Alsdorf · Altenburg · Bad Doberan*
*Bad Kissingen · Bautzen · Bergheim*
*Berlin · Bochum · Brandenburg*
*Chemnitz · Dessau-Roßlau*
*Dresden · Duisburg · Düsseldorf*
*Eisenhüttenstadt · Essen*
*Esslingen · Freital · Gardelegen*
*Gera · Gifhorn · Greifswald*
*Gronau · Halle · Hamm · Hannover*
*Hennigsdorf · Herne*
*Hildburghausen · Hoyerswerda*
*Kiel · Köthen · Landshut*
*Langburgkersdorf · Leer · Leipzig*
*Löbau · Ludwigshafen · Magdeburg*
*Meißen · Minden · Neumünster*
*Neuruppin · Neustrelitz · Nuthetal*
*Oberhausen · Oranienburg*
*Rinteln · Rostock · Troisdorf*
*Schkeuditz · Schönebeck · Schwerin*
*Staßfurt · Bad Tabarz · Torgau*
*Villingen-Schwenningen*
*Wiesbaden · Wildau · Wismar*
*Wittenberge · Wolfen · Wuppertal*
*Zittau*

Alle Adressen finden Sie unter **www.mediqdirekt.de**

MEDIQ DIREKT DIABETES

**IHR EXPERTE**
FÜR DIABETIKERBEDARF

# Neu auf dem Diabetesmarkt

Die optimierte Marke ESENTA™ ersetzt das Produktportfolio von Sensi-Care™ Pflasterlöser und Hautschutzprodukten. Mit ESENTA™ erhalten Sie Hautschutzprodukte in ausgezeichneter ConvaTec Qualität.

## ESENTA™ – Spray für reizfreien Hautschutz

ESENTA™ Hautschutz-Spray bildet einen klaren, durchlässigen und atmungsaktiven Film auf der Haut. Er schützt die Haut vor den negativen Folgen haftender bzw. klebender Materialien, Körperflüssigkeiten und Hautspannungen.

- ideal für den täglichen Gebrauch
- hinterlässt keine Rückstände auf der Haut
- trocknet die Haut nicht aus
- anhaltender Hautschutz für bis zu 72 Stunden

## ESENTA™ – Reizfreier Pflasterentferner

ESENTA™ Pflasterlöser ist ein reiz- und alkoholfreier Pflasterentferner. Aufgesprüht schafft er zwischen der Haut und dem Kleber einen dünnen Film aus Silikon, der das Klebeprodukt einfach und schonend von der Haut löst.

- reizfreies Spray
- reduziert schmerzende Hautablösungen und Hautschäden
- zieht schnell ein
- hinterlässt keine Rückstände
- beugt Hautirritationen und Hauttraumata vor

## mylife™ Loop (Ypsomed) AID-System

Ab Q4_2022 soll der mylife Loop auch mit iOS verfügbar sein.

Mit der mylife™ CamAPS® FX App (Android), welche einen selbstlernenden Algorithmus besitzt zur adaptiven Insulinabgabe, können mylife™ YpsoPump Nutzer in Kombination mit dem Dexcom G6 rtCGM-System ihre Diabetes-Therapie diskret auf dem eigenen Smartphone managen. Der Algorithmus der App regelt die Insulinzufuhr über die mylife™ YpsoPump auf Grundlage der Dexcom G6 Sensorwerte. Damit das System die Insulinmenge korrekt berechnen kann, benötigt es zum Start lediglich das Körpergewicht, die Tagesgesamtinsulinmenge und das KI-Verhältnis. Die Menge an Kohlenhydraten wird manuell eingeben. Die Berechnung der Mahlzeiten erfolgt anhand des programmierten Insulin-Kohlenhydrat-Verhältnisses. Bei einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) kann die zu sich genommene Menge an Kohlenhydraten in der App registriert werden. Auch die Eingabe fettreicher Mahlzeiten ist möglich.

**Indikation für den mylife™ Loop:** für Menschen mit Typ-1-Diabetes, für Kinder ab dem 1. Jahr und Schwangere zugelassen,Tagesgesamtinsulinmenge (TDD): 5–350 I.E. pro Tag, Körpergewicht: 10–300 kg

## Easy-Release ER

IME-DC hat sein bestehendes Infusionsset Easy-Release mit Stahlkanüle optimiert und durch das neue Infusionsset Easy-Release-ER ersetzt.

- passend für alle DANA Diabecare Insulinpumpen
- Einstechwinkel: 90 Grad
- am Schlauch abkoppelbar

**Folgende Kombinationen sind verfügbar:**

- Easy-Release – Infusion-Set mit 4,5 mm Kanüle – 60 cm Schlauchlänge
- Easy-Release – Infusion-Set mit 7 mm Kanüle – 60, 110 cm Schlauchlänge
- Easy-Release – Infusion-Set mit 9 mm Kanüle – 60, 110 cm Schlauchlänge

# Neu bei Mediq

## Diabetikertaschen für Kinder

Die kompakten, thermoisolierten Diabetiker-Taschen, inkl. Kühl-Pad sind ideal für den täglichen Gebrauch. In zwei Fächern finden alle notwendigen Diabetes-Utensilien wie Blutzuckermessgerät, Teststreifen oder Desinfektionstücher Platz. Das kleine Extra der Tasche ist eine separat anbringbare Handschlaufe.

Variante: Roboter, Zirkus

## Diabetikertäschchen

Die kleinen Diabetiker-Täschchen „Carbon & Blume“, mit ihren farbig abgesetzten Reißverschlüssen, bieten Platz für zwei Insulinpens. Dank der Thermoisolierung sind sie ein praktischer Begleiter im Sommer, genauso wie im Winter.

## Kennen Sie schon unsere neue Broschüre?

### „AID-Systeme – Auf dem Weg zur künstlichen Bauchspeicheldrüse“

Hier finden Sie einleitend einen kurzen Überblick über die Entwicklung der Diabetes-Technik. Sie lernen die Systemkomponenten eines AID-Systems inkl. deren Funktion kennen und wie ein Algorithmus arbeitet. Weitere Themen wie die Schulung der einzelnen Komponenten und Situationen, in denen man den AID-Modus verlassen muss, komplettieren die Broschüre.

AID-Systeme (automat insulin delivery – automatische Insulinabgabe)

## Außer Handel

- Sensi-Care Pflasterlöser Spray
- Sensi-Care Hautschutz-Spray

# Quartalsangebote

## Wir empfehlen!

AKTIONEN

SPAR TIPP

### OneTouch Select® Plus

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

**20,90 €**

statt 22,90 €

### OneTouch Ultra® Plus

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

**24,90 €**

statt 26,90 €

### Beurer GL 44/50/50 evo

50 Blutzuckerteststreifen, einzeln verpackt

AKTION

**23,90 €**

statt 25,90 €

# SPARAKTION

AKTION
**10,00 €**
statt 12,95 €
10,00 €/1kg

## Xucker 3:1 Gelier-Xucker
1 kg

AKTION
**8,95 €**
statt 9,95 €
8,95 €/1kg

## Xucker light
1 kg

AKTION
**3,00 €**
statt 3,95 €
12,00 €/1kg

## Xucker light Sticks
250 g, 50 x 5 g

AKTION
**5,00 €**
statt 6,90 €
25,00 €/1l

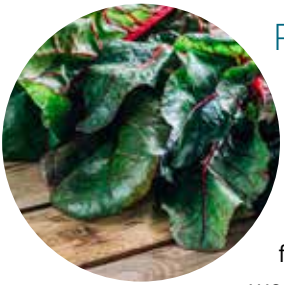
## Wellness für Ihre Haut
je 200 ml
Pedosan Waschlotion oder Pedosan Bodylotion

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.07.2022 bis 30.09.2022 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

DIE VIELFALT DES HEIMISCHEN GEMÜSES

# Sommergemüse

Wem sagen diese Namen noch etwas: Meerkohl, Portulak, Haferwurzel und Hopfenspargel? Nur vier Namen alter, längst in Vergessenheit geratener Gemüsesorten, von etwa 800 namentlich noch bekannten. Viele dieser Sorten waren früher weit verbreitet und bereicherten den Speiseplan der Mitteleuropäer. Leider sind sie, im heutigen Einerlei der Supermarktangebote, bis auf wenige Ausnahmen, gänzlich verschwunden. Nur noch bei dem einen oder anderen Bummel über einen Wochenmarkt, oder dem Besuch eines Hofladens kann man, mit viel Glück, inzwischen wieder die eine oder andere Entdeckung alter Sorten in den Gemüsekisten machen. Denn die Zahl der Menschen steigt, denen bewusst wird, dass viele dieser alten Nutzpflanzen auch ein wertvolles Kulturgut darstellen.



## Revival im Gemüsebeet und auf dem Teller

Engagierte Sammler, Züchter, Vereine und Organisationen kämpfen gegen das Vergessen und für den Erhalt dieser Raritäten. Viele dieser Sorten haben es verdient, für unsere Küchen und unsere Gärten wiederentdeckt zu werden. Im folgenden Artikel werden vier Vertreter näher vorgestellt. Vielleicht animieren sie Sie auf die Suche zu gehen und neuen kulinarischen Erlebnissen eine Chance zu geben. Alte Gemüsesorten wachsen in der Regel langsamer als optimierte Neuzüchtungen. Für den kommerziellen Anbau sind sie somit uninteressant. Dafür können sie aber, durch ihr langsames Wachstum, mehr Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bilden. Wer ein eifriger Leser unserer Artikelreihe ist, weiß inzwischen, dass Letztere entzündungshemmend wirken, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken können und die Zellen vor Zellschäden schützen können. Und zu guter Letzt bringen die alten Gemüsesorten oft ein viel intensiveres und vielfältigeres Aroma mit und werden beim Verzehr zu einem wahren Geschmackserlebnis. Und das Gute ist, von Gemüse kann man so viel essen, wie man will! Gemüse ist, bis auf wenige Ausnahmen, sehr energiearm, hat viele Ballaststoffe, eine Menge Vitamine und Mineral-

## Mangold

**Inhaltsstoffe je 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert: | 21 kcal |
| Kohlenhydrate: | 4,1 g |
| Ballaststoffe: | 2,4 g |
| Eiweiß: | 2,1 g |
| Vitamin A: | 588 mg |
| Vitamin C: | 39 mg |
| Magnesium: | 81 mg |
| Kalium: | 376 mg |
| Natrium: | 90 mg |
| Eisen: | 2,7 mg |

**Erntezeit:** Juli bis September

**Schon gewusst?** Schon allein die strahlende Farbe der Blattstiele des bunten Mangolds sind im Gemüsebeet eine echte Augenweide. Seit einigen Jahren findet man das grüne bis violette Blattgemüse, mit den oft auffällig bunten Blattstielen, sogar in gut sortierten Supermärkten. Und dies ist ein Grund zur Freude, denn Mangold ist ein echtes Allroundtalent in der Küche. Bis in das 19. Jahrhundert war Mangold in Mitteleuropa sehr verbreitet und beliebt. Der Spinat verdrängte ihn leider größtenteils. Geschmacklich erinnert er etwas an Spinat, ist jedoch deutlich intensiver und aromatischer und die Blattstiele sind einzeln zubereitet, knackig frisch, mit einem Geschmack, der an Spargel oder Brokkoli erinnert. Es gibt Blatt- und Stielmangold. Der Unterschied liegt in der Dicke der Stiele. Achten Sie beim Kauf auf knackige Stiele und feste, nicht welkende, Blätter. Zwei Tage, in einem feuchten Küchentuch eingeschlagen und im Kühlschrank gelagert, übersteht er problemlos. Ähnlich wie Spinat kann Mangold blanchiert und gedünstet und dann weiter in Ofen, Topf oder Pfanne zubereitet werden. Ganz junge und zarte Blätter können sogar als Salat verzehrt werden.

stoffe. Um die hitzeempfindlichen Vitamine nicht zu zerstören, empfiehlt es sich, das Gemüse nur vorsichtig zu dünsten. Sofern möglich und verträglich lohnt es sich, auch ab und zu die Köstlichkeiten roh zu verzehren.

## Haferwurzel

**Inhaltsstoffe je 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert: | 82 kcal |
| Kohlenhydrate: | 16,8 g |
| Ballaststoffe: | 3,3 g |
| Eiweiß: | 3,3 g |
| Vitamin C: | 8 mg |
| Kalzium: | 60 mg |
| Magnesium: | 81 mg |
| Kalium: | 376 mg |
| Zink: | 0,4 mg |
| Phosphor: | 75 mg |

**Erntezeit:** ab Oktober

**Schon gewusst?** Wie bereits der Name vermuten lässt, werden bei diesem Gemüse die Wurzeln verarbeitet. Ihr alter Name „Gemüseauster“ rührt daher, dass sie beim Kochen ein ähnlich köstlich-süßliches Aroma verströmt wie Austern. Die ca. 5 cm dicken und etwa 20–30 cm langen Pfahlwurzeln lassen sich ähnlich wie Spargel oder Schwarzwurzel zubereiten, müssen aber nicht geschält werden. Vom Geschmack her ähnelt es der Schwarzwurzel, jedoch milder und aromatischer. Ein alemannisches Sprichwort besagt: „Habermark macht d’ Bube stark“. Gemeint ist damit, dass dieses Gemüse sehr nahrhaft ist und bis ins 18. Jahrhundert sehr weit verbreitet war. Haferwurzel ist glutenfrei und reich an Inulin, eine unverdauliche Zuckerart, und daher auch für Menschen mit Diabetes interessant. Die süßlichen Wurzeln sind vielseitig verwendbar. Als Auflauf, Gemüse oder Suppe verarbeitet, kann sie unseren Gemüse-Speiseplan ergänzen.

Man schätzt, dass bereits ca. 75 % der historischen Gemüsesorten für uns heute verloren sind. Doch es gibt noch, oder besser gesagt wieder, eine große Auswahl. Durch wachsendes Bewusstsein und den Willen, aus der Gleichförmigkeit der modernen Hybridsorten, auszubrechen, erleben alte Sorten heute ein Revival.

## Portulak

**Inhaltsstoffe je 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert: | 20 kcal |
| Kohlenhydrate: | 3,4 g |
| Eiweiß: | 2,0 g |
| Vitamin C: | 21 mg |
| Kalzium: | 65 mg |
| Kalium: | 494 mg |
| Natrium: | 45 mg |

**Erntezeit:** Mai bis September

**Schon gewusst?** Portulak, auch bekannt als Burzelkraut, ist eine Gemüse- und Würzpflanze. Früher war sie als Wildkraut auf Äckern und Unkrautfluren zu finden. Sie galt als harntreibend, reinigend und blutstillend und wurde schon in babylonischen Schriften erwähnt. Lange, saftige Blätter und fleischige Stängel zeichnen diese Pflanze aus. Portulak ist auch ernährungsphysiologisch wertvoll. Er enthält viel Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren und wichtige Mineralstoffe. Durch seinen hohen Wasseranteil von 92 % eignet er sich sehr für die leichte Küche. Sein Geschmack ist leicht säuerlich-salzig, nussig und erfrischend. Die jungen zarten Blätter bereichern jeden Salat, aber auch als Gemüse kurz blanchiert oder mit Käse überbacken zeigt Portulak seine vielfältige kulinarische Verwendungsmöglichkeit.

Sollten sie das Glück haben, dass ihnen bei einem Einkauf Meerkohl, Kerbelrübe, Gartenmelde und Co. einmal über den Weg laufen, greifen sie zu – trauen sie sich! Ich kann Ihnen versprechen „es lohnt sich“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten Appetit und viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Ihre **Claudia Donath**
Diabetesberaterin aus Leipzig

# Mangold-Pfanne mit Knoblauch und Balsamico

## Zutaten für 2 Portionen:

500 g Stielmangold
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Spritzer Balsamicoessig

## Zubereitung

Den gewaschenen Mangold in mittelgroße Streifen und die Stiele in schmale Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend zusammen mit den Gemüsestielen im heißen Olivenöl ca. 2 min anbraten. Die Blätter zugeben und gelegentlich wenden. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.

**Tipp:** Man kann die Mangoldpfanne als Beilage nutzen oder mit etwas zerkleinertem Schafskäse bestreut, als Hauptgericht essen… als low carb Variante.

**Nährwerte pro Portion:**
232 kcal | 20,7 g Fett | 1,8 g KH | 5,3 g EW | 6,5 g Ballaststoffe

0,0 BE

# Haferwurzelsuppe

## Zubereitung

Die gepellten, klein geschnittenen Zwiebeln zusammen mit der Butter, den Lorbeerblättern, Nelken und dem Kümmel in einen Topf geben, langsam erwärmen und 30 min bei kleiner Hitze dämpfen. Anschließend mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Haferwurzeln abbürsten, in kleine Stücke oder Würfel schneiden, in die Brühe geben und einige Minuten auf kleiner Hitze mitkochen. Sahne und klein geschnittenen Schnittlauch unterrühren und noch einige Minuten köcheln lassen.

**Tipp:** Wer mag kann mit einem Pürierstab die Suppe sähmig machen.

## Zutaten für 3 Portionen:

800 g Haferwurzeln
1 kg Zwiebeln
6 Lorbeerblätter
1 TL Kümmel
2 Nelken
4 EL Butter
300 ml Rotwein
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Rosenpaprika
200 ml Sahne (ggf. auf Pflanzenbasis)
1 Bd. Schnittlauch
etwas Majoran
Pfeffer, Kräutersalz

**Nährwerte pro Portion:**
598 kcal | 32,8 g Fett | 55,7 g KH | 11,0 g EW | 9,2 g Ballaststoffe

4,6 BE

# Spaghetti mit Portulak-Pesto

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Portulak mit Wurzel
30 g Pinienkerne
1/2 kleine Knoblauchzehe
400 g Vollkornspaghetti
ca. 50 ml mildes Olivenöl
30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Den Portulak putzen, waschen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen lassen. Ein paar Blätter für die Anrichte beiseitelegen. Die Vollkornnudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten, den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend den Portulak mit 2 EL Wasser, dem gewürfeltem Knoblauch und Olivenöl pürieren, den geriebenen Parmesan und die gerösteten Pinienkerne hinzufügen. Erneut pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Nudeln bissfest sind, abgießen, das Pesto hinzugeben und gut vermengen. Die beiseitegelegten Portulakblätter zufügen, die Nudeln auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:**
549,3 kcal | 21,6 g Fett | 67,6 g KH davon anrechnungspflichtig 65,7 g | 17,4 g EW | 9,3 g Ballaststoffe

5,5 BE

# Für den Notfall gewappnet

Hypoglykämien (Unterzuckerungen) sind eine der häufigsten Begleiterscheinungen bei Diabetes. Gerade Menschen, die sich Insulin spritzen oder blutzuckersenkenden Tabletten einnehmen, müssen sich des Risikos bewusst sein. Bei einer Hypoglykämie sinkt der Glukosegehalt im Blut teilweise bedrohlich niedrig und es muss gegengesteuert werden. Eine Unterzuckerung lässt sich nicht zwingend an einem allgemeingültigen Glukosewert festmachen. Vielmehr gilt es zu unterscheiden, ob die Person noch in der Lage ist, selbstständig mit Kohlenhydraten gegenzusteuern oder Hilfe von Außenstehenden benötigt wird.

Der Sommer lockt uns mit schönem, warmem Wetter vor die Tür. Urlaub, mehr Bewegung an frischer Luft, Biergarten und Grillpartys – die warme Jahreszeit hat viel zu bieten. Um den Sommer ohne Reue zu genießen, denken Sie daran, dass bei Hitze die Wirkung von Insulin eher eintritt, ein veränderter „Urlaubs"-Tagesablauf, mehr körperliche Bewegung, zu wenig aufgenommene Kohlenhydrate und Alkohol Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen und das Hypoglykämierisiko erhöhen können. Schnelle BE sollten da immer griffbereit sein.

Neben der geeigneten Darreichungsform, z. B. als Traubenzuckertäfelchen oder Gel, spielen auch der Geschmack, die Anzahl an BE, das Handling (aufreißen oder aufdrehen) und das Gewicht eine wesentliche Rolle.

**Auf alle Fällt gilt: Erst essen, dann messen! Frei nach dem Motto: nicht kleckern, sondern klotzen.**


## Verlässliche Begleiter!

In unserem Sortiment finden Sie praktische Notfall-BE für jeden Typ.

MEDIQ DIREKT DIABETES

**Für jeden Kunden die passende Lösung.**

# GLUKY FÜR KIDS

**ICH ZEIGE DIR, WIE DU FÜR DEINE NÄCHSTE KINDERGEBURSTAGSPARTY EIN BUNTES GURKENKROKODIL SELBER MACHEN KANNST.**

## DAZU BRAUCHST DU:

- 1 Gurke
- 1 Karotte
- Mini-Mozzarella
- Weintrauben
- Kirschtomaten
- Radieschen
- Messer, Schneidebrett, Zahnstocher

## DIE ZUBEREITUNG

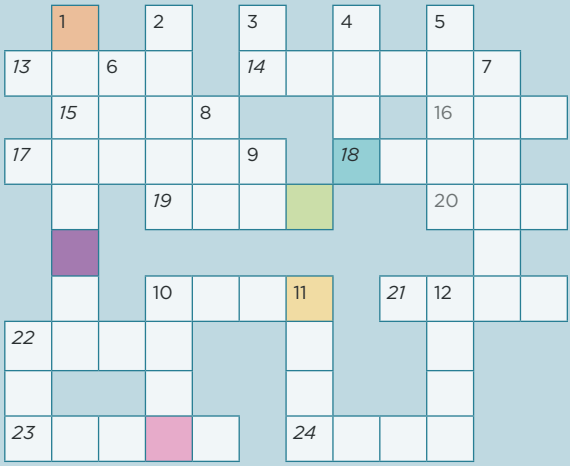
Als erstes das Obst und Gemüse waschen.
Damit das Krokodil nicht umkippen kann, muss auf der Gurkenunterseite ein dünner Streifen der Länge nach abgeschnitten werden. Aus diesem Streifen kannst du vier Krokodilfüße schnitzen.

Für das Krokodilmaul das erste Drittel der Gurke keilförmig herausschneiden. Die spitzen Zähne entstehen, wenn du im Zickzack kleine Dreiecke entlang dem Gurkenmaul schneidest. Für die Zunge brauchst du einen dickeren Streifen der Möhre. Diesen schiebst du einfach in das Maul. Aus zwei Mozzarellakugeln entstehen die Krokodilaugen. Für die Pupillen habe ich Nelken verwendet.

Nun musst du nur noch kleine bunte Spieße herstellen. Dafür empfehle ich dir Weintrauben, kleine Tomaten, Radieschen, Cabanossi oder Käsewürfel. Diese piekst du in den Rücken des Krokodils. Ganz zum Schluss schiebst du deine selbstgeschnitzten Krokodilfüße unter das Krokodil.

# GLUKY ZUM AUSMALEN

Lösen Sie das Rätsel und tragen Sie das Lösungswort in die Lösungszeile ein.




LÖSUNGSWORT

**Senkrecht:**

1 Menschengewühl
2 Beruf
3 Pronomen
4 Person
5 Verhalten
6 Monat
7 krautige Pflanze
8 Koseform Oma
9 Auf und ...
10 farbenfroh
11 Insekt
12 Hauptstadt Lettlands
20 Flughafencode Paris

**Waagerecht:**

10 Sportgerät
13 Kundgebung
14 Wellenreiter
15 bis heute
16 Heißgetränk
17 geometrischer Körper
18 Gewohnheit
19 Nadelbaum
20 Messung Hirnströme (Abk.)
21 Farbe
22 Staat in Südamerika
23 Rhombus
24 Mineral

# Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.10.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

## 3 × 1 MASSAGE-ROLLE
### VON VITALMAXX

Die Massagerolle kann zum Sport als auch zur Entspannung eingesetzt werden. Sie ist ideal, um die Muskelpartien zu massieren und zu stimulieren. Gleichzeitig regen die Noppen die Durchblutung der Muskeln an.

Material: EVA, Schaumstoff, ABS
Maße: ca. 34 × 15 cm

---

Das Lösungswort der Ausgabe 1/2021 lautete:
WINTERZAUBER

Gewonnen haben: P. Lampenscherf, J. Knigge, A. Schulte
*Mediq sagt: Herzlichen Glückwunsch!*

## SOMMER, SONNE, URLAUBSZEIT

Der Sommer steht vor der Tür und die Vorfreude auf den Urlaub wächst. Ob nah oder in ferne Länder, die Koffer werden aus dem Keller geholt und für alle Eventualitäten gepackt. Damit nichts vergessen wird, sollte eine Reise als Mensch mit Diabetes gut geplant und rechtzeitig vorbereitet werden.

Wir haben Ihnen dazu in unserer Broschüre „Diabetes und Reisen“ viele nützliche Tipps zusammengestellt, ebenso finden Sie darin eine Checkliste für Ihre notwendigen Diabetesutensilien.

Die Reisecheckliste sowie eine ärztliche Bescheinigung finden Sie auch online unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/downloads

*Mediq wünscht Ihnen schöne Ferien!*

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

69_N

Rätseln und Gewinnen

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. auch telefonisch, meine Rufnummer lautet: 14T

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet: 14E
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

14

Datum und Unterschrift

Meine Daten werden gemäß Datenschutzvorschriften behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

# Impressum

## Herausgeber

**Mediq Direkt Diabetes GmbH**
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden
Telefon: 0351 - 257890
E-Mail: info@mediqdirekt.de
Web: www.mediqdirekt.de

## Haftungsausschluss

Wir haben diese Broschüre und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben leider keine Haftung übernehmen.
Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Angaben verursacht werden, ist ausgeschlossen. Die Nutzung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko der Anwender.

## Quellen:

- Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt
- Bildnachweise: shutterstock.com, Mediq Direkt
- Texte: Mediq Direkt

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei personenbezogenen Bezeichnungen in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.*
*Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.*

# Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_03/2022

**Mediq Direkt Diabetes GmbH**
**Hauptsitz:**
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

**Kundenservice:**
Havelstraße 27
24539 Neumünster

**KEINE ZUZAHLUNG**
auf Diabetikerbedarf & Wundversorgungsprodukte

## So erreichen Sie uns:

### Postweg
Schicken Sie uns Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts zu.

### Telefon
0800 3427325 (gebührenfrei)

### Fax
0800 4564564 (gebührenfrei)

### Online-Shop und E-Mail
www.mediqdirekt.de • info@mediqdirekt.de

### Vor-Ort-Filialen
Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte oder in einer der Podologien.

### Rezept-App
Suchen Sie im Google Play Store bzw. Apple App Store nach Mediq Direkt.

facebook.com/mediqdirekt  instagram.com/mediq_direkt_diabetes