3. AUSGABE 2023

update

DAS MEDIQ DIABETES-MAGAZIN

Ballaststoffe

So füllen Sie Ihr Ballaststoffkonto

Ohne Schlauch geht´s auch

Hallo Accu-Chek® Solo: Die kleine schlauchlose Mikropumpe für mehr Flexibilität

MEDIQ

Punkten Sie als COMFORT.Kunde und freuen Sie sich auf Ihre Prämien.

1 Jetzt anmelden.

Hier im Fachgeschäft oder unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-programm

2 Punkte sammeln.

3 Attraktive Prämien erhalten.

MEINS

MEDIQ

INHALT

04 | Ernährung & Gesundheit

Lebensmittelunverträglichkeiten – ein neuer „Trend“?!

16 | Noch viel Nachholbedarf

Barrierefreie Unterstützung im Diabetesmanagement

28 | Ballaststoffe

So füllen Sie Ihr Ballaststoffkonto

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

09 | INSTICK – zuckerfreie Erfrischungsgetränke
10 | Hallo Accu-Chek® Solo: Die kleine schlauchlose Mikropumpe
12 | Unser neues Fachgeschäft in Oranienburg
20 | Wir sind Mediq
24 | Neu auf dem Diabetesmarkt
25 | Die Neuen bei Mediq
25 | Außer Handel
26 | Quartalsangebote
28 | So füllen Sie Ihr Ballaststoffkonto
36 | Gluky für Kids

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Lebensmittelunverträglichkeiten – ein neuer „Trend“?!

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können für viele Menschen ein ernsthaftes Problem darstellen. Zum einen verdaut der Körper bestimmte Nahrungsbestandteile nicht mehr richtig oder nimmt diese nur schwer auf. Der Organismus reagiert darauf mit unangenehmen Beschwerden wie akutem Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Erbrechen. In anderen Fällen findet eine immunologische Abwehrreaktion im Körper statt und der Organismus reagiert direkt auf die eigentlich harmlosen Substanzen in der Nahrung wie z.B. Eiweißen in Nüssen und Kuhmilch. Fachleute unterscheiden hier zwischen der Lebensmittelintoleranz bzw. -unverträglichkeit und der Lebensmittelallergie. Obwohl beide Begriffe im Alltag synonym verwendet werden, handelt es sich um zwei völlig verschiedenartige Symptomatiken.

Welche Lebensmittelunverträglichkeiten gibt es?

Ob Lebensmittelintoleranzen in den letzten Jahren tatsächlich zugenommen haben, ist fraglich. Fest steht, dass es diese bereits bei unseren Vorfahren gegeben hat und sie kein Abbild unserer modernen Gesellschaft sind. Eine

Untersuchung des Erbguts von Ötzi (der Mann aus dem Eis), beispielsweise, hat ergeben, dass dieser keine Milch vertrug und an einer Laktoseintoleranz gelitten hat. Demnach gehen Wissenschaftler davon aus, dass die heute gängigen Lebensmittelunverträglichkeiten bereits in der Vergangenheit existiert haben, nur wussten wir nichts darüber. Allerdings hat sich die Diagnostik dazu zwischenzeitlich deutlich verbessert und wir können daraufhin gezielt Therapieentscheidungen treffen. Zudem sind Ärzte sowie Betroffene gleichermaßen auf das Thema sensibilisiert, was eine frühzeitige Erkennung der Krankheiten möglich macht. Zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten in der Bevölkerung gehören aktuell die **Laktose-, Fruktose-, Histamin- und Glutenunverträglichkeit**.[1] Meist sind jedoch spezielle Untersuchungen notwendig, um einen genauen Befund zu ermitteln.

1. Laktoseunverträglichkeit

Der Körper ist im Säuglingsalter darauf eingestellt nur von Muttermilch zu leben. Dafür bildet er das Enzym Laktase, welches den Milchzucker (Laktose) im Darm aufspaltet. So kann dieser vom Körper weiterverarbeitet werden. Wird das Kind von der Milchnahrung entwöhnt, stellt sich das Verdauungssystem mehr und mehr auf andere Lebensmittel um und vom Enzym Laktase wird weniger produziert. Bei manchen Menschen reicht die Laktasemenge dann nicht mehr aus, um den über die Nahrung aufgenommenen Milchzucker zu verdauen. Unverdaute Laktose

Laktosefreie Milch enthält bereits das Enzym „Laktase“, welches den Milchzucker Laktose in die Einfachzucker „Glukose“ und „Galaktose“ aufspaltet. Dieser Prozess findet in der Molkerei statt und macht die Milch für Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit bekömmlich. Da der Milchzucker bereits in die Einfachzucker aufgespalten ist, sollten Menschen mit Diabetes bereits beim Verzehr laktosefreier Milch berücksichtigen, dass diese den Blutzuckerspiegel rascher ansteigen lässt als gewöhnliche Milch.

1 In der Ausgabe 03/2022 wurde bereits ausführlich auf das Thema Zöliakie eingegangen, sodass in diesem Artikel die übrigen der häufigsten Unverträglichkeiten genauer betrachtet werden.

bleibt im Dünndarm zurück und gelangt in den Dickdarm, wo der Milchzucker von Darmbakterien zersetzt wird (Vergärung). Dabei entstehen Gase und andere Abbauprodukte, die zu unangenehmen Beschwerden wie einem Blähbauch, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen , Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und manchmal auch Verstopfung führen. Die Symptome treten dabei etwa eine halbe Stunde nach dem Verzehr laktosehaltiger Lebensmittel auf und können über mehrere Stunden anhalten.

2. Fruktoseunverträglichkeit

Bei der Fruktoseintoleranz vertragen Menschen keinen Fruchtzucker (Fruktose). Fruktose ist ein Einfachzucker, der ohne vorherige Aufspaltung direkt über die Dünndarmschleimhaut aufgenommen wird. Bestimmte Membranproteine ermöglichen dann den Transport von Fruchtzucker aus dem Darm in die Zellen der Darmwand und danach ins Blut. Bei einer Fruktosemalabsorption ist die Funktionalität dieses Transporters beeinträchtigt. Selbst eine geringe Menge an Fruktose (<25 g) kann dann nicht mehr effektiv verarbeitet werden und gelangt in den Dickdarm. Dort wird der Fruchtzucker von Bakterien abgebaut. Es kommt zur Bildung von Gasen, die Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, aber auch ein unerklärliches Völlegefühl sowie mitunter plötzlich auftretenden Stuhldrang verursachen.

Betroffene sollten darauf achten, dass Fruchtzucker nicht nur in Obst, Obstsäften und Honig vorkommt. Oft wird er auch Fertigprodukten und Erfrischungsgetränken als Süßungsmittel zugesetzt. Dies ist vor allem für Menschen wichtig, die an der hereditären Fruktoseintoleranz leiden. Diese Form der Fruktoseunverträglichkeit ist deutlich seltener, kann aber lebensbedroh-

Menschen mit einer Fruktoseunverträglichkeit und einem Diabetes mellitus mit Unterzuckerungsgefahr sollten darauf achten, lediglich fruktosefreie Notfallkohlenhydrate bei sich zu tragen. Am besten eignet sich in diesem Fall der reine Traubenzucker. Wer es weniger süß und dennoch schnell und effektiv mag, kann alternativ Maltodextrin nutzen. Beides gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen, z. B. als Plättchen oder Pulver. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe der Notfallkohlenhydrate hilft, versteckte Fruktose vor dem Verzehr zu entdecken.

lich sein und tritt schon im Säuglingsalter auf. Hier gelangt der Fruchtzucker aus dem Darm ins Blut, kann jedoch in der Leber nicht richtig abgebaut werden. Das dafür notwendige Enzym ist nicht in ausreichender Menge vorhanden. Die Folge sind lebensbedrohliche Komplikationen wie Nieren- und Leberschäden.

3. Histaminunverträglichkeit

Eine Histaminunverträglichkeit (Histaminose) beschreibt eine unverträgliche Reaktion des Körpers auf eine erhöhte Menge Histamin. Histamin ist ein chemischer Stoff, der in verschiedenen Zellen des Körpers (Mastzellen, Nervenzellen, Blutplättchen) aus der Aminosäure (Histidin) gebildet wird. Durch verschiedene Reize wie körpereigene Enzyme, Medikamente, Entzündungen, Verletzungen, aber auch Nahrungsmittel kann Histamin freigesetzt werden. Im Körper reguliert es die Magensaftproduktion, verantwortet die Erweiterung der Blutgefäße und ist sowohl Nervenbotenstoff als auch Vermittler von Entzündungsprozessen bei allergischen Reaktionen. Fachleute gehen davon aus, dass eine Histaminunverträglichkeit durch die Störung im Histaminabbau entsteht. Wenn ein bestimmter Grenzwert überschritten ist, treten unterschiedlichste Beschwerden auf. Dabei variiert der Histamingrenzwert individuell stark. Das Beschwerdebild kann dann von Urtikaria (Nesselsucht), Juckreiz, Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit, über Herzstolpern und Herzrhythmusstörungen bis hin zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, als auch zu einer verstopften oder laufenden Nase und im Extremfall zu einem Asthmaanfall reichen. Um dem entgegenzuwir-

Histaminreiche Nahrungsmittel	Histaminerhöhende Nahrungsmittel
Nicht fangfrischer Fisch, Fleisch (vor allem von Wild & Schwein), Wurst (vor allem Salami), Milch, Milchprodukte und reifer Käse, milchvergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Tomaten und Avocado, Essig, Sojasauce, alkoholische Getränke, Kakao, Kaffee, schwarzer und grüner Tee	Zitrusfrüchte, wie Orangen und Zitronen, Bananen, Kiwi, Birne, Erdbeeren und Himbeeren, Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Soja. Auch das in Chili enthaltene Capsaicin kann bei empfindlichen Menschen Reaktionen hervorrufen, obwohl die zugrundeliegenden Mechanismen bislang noch nicht vollständig verstanden sind.

ken, ist eine Reduktion histaminreicher Lebensmittel empfehlenswert. Zudem können manche Lebensmittel den Histaminspiegel im Körper erhöhen, indem sie körpereigenes Histamin freisetzen.

Gibt es einen Zusammenhang zum Diabetes mellitus?

Menschen mit Diabetes haben keine höhere Wahrscheinlichkeit an Lebensmittelunverträglichkeiten zu leiden als Menschen ohne Diabetes. Allerdings besteht eine enge Verbindung zwischen einem Diabetes mellitus Typ 1 und einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Beide sind Autoimmunerkrankungen, die nicht selten zusammen auftreten. Eine Zöliakie kann auch zu einer temporären Laktoseunverträglichkeit führen, die jedoch verschwindet, wenn die Entzündung abgeklungen ist.

Eine Unverträglichkeit von Lebensmitteln kann auch auf eine entzündliche Erkrankung des Magen-Darm-Trakts zurückzuführen sein und wird dann als sekundäre Unverträglichkeit bezeichnet. Eine ärztliche Abklärung ist bei einem Verdacht auf eine Lebensmittelunverträglichkeit ausdrücklich zu empfehlen, insbesondere wenn Symptome regelmäßig und/oder dauerhaft auftreten. Bestätigt sich eine Lebensmittelunverträglichkeit, ist eine professionelle Ernährungsberatung anzuraten sowie die Reduktion oder Vermeidung von symptomauslösenden Lebensmitteln.

Abschließend lässt sich anmerken, dass ein wachsendes Angebot vieler „frei von“-Produkten für Menschen mit einer Unverträglichkeit eine große Erleichterung bedeutet. Allerdings greifen nicht nur Betroffene auf solche Artikel zurück. Allgemein gelten „frei von“- Lebensmittel als gesünder im Vergleich zu den Herkömmlichen.

Autorin
Luisa Jodeit
Diabetesassistentin im MVZ Stoffwechselmedizin Leipzig

INSTICK – zuckerfreie Erfrischungsgetränke

Gerade im Sommer ist es wichtig, dass unser Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Denn bei den steigenden Temperaturen produziert unser Körper automatisch mehr Schweiß zur Kühlung von Haut und Körper. 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 deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mind. 1,5-3 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Von A wie Apfel bis Z wie Zitrone – Für jeden etwas passendes dabei.

Egal ob als klassischer Geschmack, Eistee oder Milchsorte - mit den Sticks von INSTICK gelingt im Handumdrehen ein zuckerfreies und leckeres Erfrischungsgetränk. Und so schnell geht´s:

Einfach einen Stick von INSTICK auswählen, in der empfohlenen Wassermenge (0,5 - 1,0 Liter) anrühren und genießen.

OHNE SCHLAUCH GEHT´S AUCH

Hallo Accu-Chek® Solo: Die kleine schlauchlose Mikropumpe für mehr Flexibilität

Warum entscheiden sich Menschen mit Diabetes häufig gegen eine Insulinpumpe? In einer Umfrage unter Patienten mit intensivierter konventioneller Insulintherapie (ICT), die eine Insulinpumpentherapie ablehnen, gaben über 81 Prozent der Befragten den störenden Schlauch zwischen Pumpe und Körper als Grund für ihre Entscheidung an. Accu-Chek Solo sorgt dafür, dass jetzt noch mehr Menschen von den Vorteilen einer Insulinpumpentherapie profitieren können. Neben der Erleichterung, dass die täglichen Insulininjektionen wegfallen, kann die Pumpentherapie zu einer verbesserten Diabeteseinstellung, geringeren Blutzuckerschwankungen sowie einem reduzierten Hypo- und Hyperglykämie-Risiko beitragen.

Bringt Flexibilität in den Alltag mit Diabetes

Schlauchfrei, klein und leicht: Die Accu-Chek Solo Mikropumpe sorgt mit ihrem flachen Design für maximale Diskretion und Tragekomfort. Dazu können Nutzer selbst entscheiden, wo sie Accu-Chek Solo tragen möchten – ob

an Bauch, Hüfte, unterem Rücken, Gesäß oder Oberarm. Besonders praktisch z. B. beim Sport, in der Sauna oder beim Duschen: Die Mikropumpe kann jederzeit abgenommen und wieder angebracht werden, ohne dass dabei Insulin verschwendet wird. So bringt Accu-Chek Solo mehr Flexibilität in den Alltag der Nutzer und sorgt dafür, dass sie sich frei und unabhängig fühlen. Aufgrund des modularen Designs ist es darüber hinaus möglich, einzelne Komponenten nur dann auszutauschen, wenn es wirklich nötig ist: Die Pumpenbasis kann sechs Monate genutzt werden, nur bei den Einwegkomponenten wie z. B. Kanülen, Pumpenhalterung und Reservoir ist ein Wechsel alle drei bzw. vier Tage erforderlich. Damit bedeutet ein Jahr mit der Accu-Chek Solo Mikropumpe 12 Prozent weniger CO^2-Emissionen, mehr recycelbare Bestandteile und 75 Prozent weniger Batterieabfall im Vergleich zu anderen schlauchlosen Pumpensystemen.

Praktische Bolusabgabe mit und ohne Diabetes Manager

Gesteuert wird die Mikropumpe über den intuitiven Accu-Chek Guide Solo Diabetes Manager im Smartphone-Format mit bewährtem Bolusrechner und Blutzuckermessgerät. Die Statusanzeige gibt dabei einen Überblick über die wichtigsten Therapieinformationen, wie den zuletzt gemessenen Blutzuckerwert, die aktuelle Basalrate, den letzten Bolus und den momentanen Reservoir-Füllstand. Mit nur wenigen Klicks lassen sich unter anderem Basalratenprofile auswählen oder einstellen, manuell Boli eingeben oder Bolusempfehlungen nutzen und die Mikropumpe starten oder stoppen. Besonders praktisch: Ist der Diabetes Manager einmal nicht zur Hand, können Boli ganz einfach auch über die Quick-Bolus-Tasten direkt an der Mikropumpe abgegeben werden. So müssen sich Nutzer keine Sorgen machen, wenn sie den Diabetes Manager einmal vergessen, und können ihre Unabhängigkeit genießen.

MEDIQ VOR ORT

Unser neues Fachgeschäft in Oranienburg

Wenige Kilometer nördlich von Berlin liegt Oranienburg im Landkreis Oberhavel. Hier befindet sich unser Fachgeschäft, in dem wir unser umfangreiches Produktsortiment präsentieren und unsere, teilweise langjährigen Kunden beraten. Kürzlich haben wir unser Oranienburger Fachgeschäft umgestaltet, modernisiert und mit neuester Technik ausgestattet. So können wir unsere Kunden noch besser und kompetenter bedienen und beraten. Doch schauen Sie selbst...

Baustart

16. März 2023: Am altbewährten Standort in Oranienburg wird mit der Umgestaltung unseres Diabetes-Fachgeschäfts zu einem Diabetes-Kompetenzzentrum begonnen. Mit dem neuen Ladenbaukonzept soll unser Service deutlich erweitert und das Beratungsangebot umfangreicher werden. So wird es zum Beispiel in den Bereichen Insulinpumpe und sensorgestützte Therapie verschiedene Veranstaltungen vor Ort geben. Bis es soweit ist, läuft der Betrieb weiter, Mitarbeitende stehen allen Kunden interimsmäßig im hinteren Teil des aktuellen Standortes zur Verfügung.

30. März 2023: Die Handwerker waren fleißig. In den vergangenen zwei Wochen hat sich einiges in unserem Diabetes-Fachgeschäft in Oranienburg getan. Es wurden Wände eingezogen und neue Deckenbeleuchtungen angebracht. Die Ladenbauer stehen bereits in den Startlöchern. Die Modernisierung läuft. Es ist alles so aufregend! Wir freuen uns schon riesig auf die offizielle Wiedereröffnung am 17.04.2023 und können es kaum erwarten!

...14 Tage später

Zwischenstand

Vielen Dank an alle Mitarbeitenden und helfenden Hände, die diesen Ort in so kurzer Zeit in neuem Glanz erstrahlen lassen. Das Mediq-Kompetenzzentrum entwickelt sich. Alles läuft nach Plan...

Finale!

14. April 2023: Es ist vollendet - unser Diabetes-Fachgeschäft in Oranienburg ist fertig umgestaltet. Der Vorher-Nachher-Vergleich ist schon sehr beachtlich - oder was meinen Sie? Ein großer Dank geht dabei an unser Team vor Ort, welches das Fachgeschäft während der Umgestaltung am Laufen gehalten hat, und an OBV Objektbau Bomers GmbH für die tatkräftige und fachmännische Unterstützung.

Geschafft!

17. April 2023: Herzlich Willkommen im neuen Diabetes-Fachgeschäft in Oranienburg! Wir haben unser neues Ladenbaukonzept vorgestellt und mit unseren Gästen die Wiedereröffnung gefeiert. Das Ergebnis ist fantastisch und hat uns alle auf ganzer Linie überzeugt. Ab sofort präsentieren wir uns am Standort Oranienburg in einem frischen und modernen Gewand! Mit zahlreichen Monitoren und fortschrittlicher NFC-Technik bewegen wir uns auf dem neuesten Stand der Technik. So können wir Sie noch besser über alle Komponenten in der Diabetestherapie informieren, produktspezifisch beraten und auch schulen. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem neuen Konzept überzeugen! Das Mediq Kompetenzzentrum in Oranienburg ist eröffnet!

ÜBRIGENS...

eine aktuelle Übersicht unserer Diabetes-Fachgeschäfte und Podologien mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter **www.mediqdirekt.de/filialfinder**

Vorher

HIER FINDEN SIE UNS:

in der Bernauer Straße 74 in
54616 Oranienburg

IHR WEG ZU UNS:

- mit den Buslinien 800, 801 - Haltestelle Bernauer Straße
- mit der S-Bahnlinie S1 - Haltestelle Oranienburg
- Parkplätze findet man direkt gegenüber vom Fachgeschäft und auf dem Innenhof

Nachher

NOCH VIEL NACHHOLBEDARF

Barrierefreie Unterstützung im Diabetesmanagement

In Sachen Hilfsmittel für Menschen mit Diabetes hat sich in den letzten Jahren viel getan. Die Bedienung von Insulinpumpen und die Steuerung von AID-Systemen ist übersichtlich geworden – häufig beinahe schon selbsterklärend – fast immer praktisch und intuitiv. Die verfügbaren AID-Systeme sind in der Lage eine ganze Menge zu regeln – selbst dann, wenn Betroffene eher selten eingreifen und das Diabetesmanagement dem System weitestgehend überlassen.

Manche aber, die gerne mehr eingreifen würden, stoßen mitunter schnell an die Grenzen der Technik. So zum Beispiel Menschen mit eingreifenden kognitiven Einschränkungen oder einer Sehbehinderung.

Ob Insulinpumpen, CGM-Systeme oder Smartphone-Apps: Viele vermeintlich einfach zu handhabende Wegbegleiter im täglichen Diabetes-Management können für Menschen mit Behinderungen und/oder Folgeerkrankungen nur sehr kompliziert oder gar nicht zu bedienen sein.

Es fehlt an Lösungen

Barrierefreiheit spielt bei Hilfsmitteln für Menschen mit Diabetes leider noch immer eine untergeordnete Rolle. Dies soll anhand des nachfolgenden Beispiels verdeutlicht werden:

Ein Patient mit Diabetes mellitus Typ 1 und ICT-Therapie (intensivierte Insulintherapie) sollte nach ergebnislosen Einzelschulungen und Insulinanpassungsversuchen aus fachärztlicher Sicht eine Insulinpumpentherapie mit einem AID-System (automatische Insulinanpassung) erhalten.

Das Problem: Der Patient hatte eine Legasthenie bzw. Lese-Rechtschreibstörung – also gravierende Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder Schreibens. Zwar konnte die Insulinpumpe über Symbole leicht eingewiesen werden, aber die kompatible App mit ihren vielen Hinweistexten verunsicherte den Patienten. Im Diabetesteam wurde über die hierfür mögliche Versorgung diskutiert. Eine perfekte, selbstbestimmte unabhängige Lösung jedoch, konnte ohne Einbeziehung der Ehefrau nicht gefunden werden.

Auch Menschen mit anderen Beeinträchtigungen finden bisher wenig Berücksichtigung. Wer taub oder blind ist, ist auf eine haptische Steuerung

mittels hervorstehender Tasten angewiesen. Entsprechende Geräte werden auf dem Markt aber nicht bzw. so gut wie nicht mehr angeboten. Vielmehr geht das Angebot solcher Produkte massiv zurück. Betroffene benötigen zum Blutzuckermessen und für Insulingaben somit ständig Assistenz durch Pflegedienste oder Angehörige. Dabei könnten manche von ihnen mit standardmäßig programmierten Apps eigenständig sein.

Die Messwerte und Insulindosen werden heute schon per Bluetooth an unsere Smartphones übermittelt und diese besitzen neben Vergrößerungseinstellungen auch die Sprachausgabe VoiceOver oder TalkBack. Auch die neue ISO-Norm bei Blutzuckerteststreifen ist vorteilhaft, da vorgeschrieben wird, dass der Teststreifen eine Volumenkontrolle haben muss und es sonst kein Ergebnis geben darf.

Wichtige Aufgaben für die Hersteller

Technologisch ist die Barrierefreiheit möglich: So müssen bei der Programmierung von Apps nur die Grundanforderungen der Betriebssysteme berücksichtigt werden.

Seit dem 23. September 2018 sind öffentliche Stellen dazu verpflichtet, digitale Produkte wie Apps und Webseiten (Personalausweis, Krankenakte, Elster) barrierefrei anzubieten. Für Medizintechnikhersteller gilt indes noch eine Übergangsfrist bis sie gesetzlich dazu verpflichtet sind, neue Produkte barrierefrei herzustellen.

Dennoch bieten viele der modernen Systeme die Möglichkeit den Glukoseverlauf auch ohne weitere Eingaben durch den Benutzer sicherer und schwankungsfreier zu steuern. Insbesondere solche mit integrierter Symbolik, intuitiv erfassbaren Icons und Vergrößerungstechnik erleichtern die Bedienung am Display.

Leider haben vor allem Menschen mit Seheinschränkungen bei den meisten Neuentwicklungen auf dem Diabetes-Hilfsmittelmarkt aber derzeit noch das Nachsehen. Damit sich das ändert, müssten die Entwickler die Standards der Betriebssysteme von Smartphones berücksichtigen, die eine Benutzung durch Menschen mit Sehbehinderung überhaupt erst ermöglichen.

Das Reduzieren bzw. die Abschaffung hervorstehender Tasten und die immer häufiger werdende Bedienung per Touchscreen stellt ebenfalls ein großes Problem dar.

> „Die Leichtigkeit des Seins beruht auf Anwendung von Wissen“
> *Diana Drossel*

Noch viel Nachholbedarf

Die Barrierefreiheit ist seit 2009 Gesetz in Deutschland, aber an vielen Stellen gibt es noch Nachholbedarf.

Inklusion und Barrierefreiheit sollten gerade bei Hilfsmitteln für Menschen mit chronischen Erkrankungen höchste Priorität haben. So sollte der Gesetzgeber dafür sorgen, eine möglichst barrierefreie Nutzung auch in der Zulassung zu einer Grundbedingung zu machen. Fortschritt ist nur dann echte Verbesserung, wenn er Fortschritt für Alle bedeutet, und im digitalen Zeitalter lassen sich viele Behinderungen gut kompensieren. Ohne zusätzliche Kosten.

Eine gemeinsam mit den Betroffenen erarbeitete gesetzliche Regelung für die Barrierefreiheit der medizin-technischen Hilfsmittel und damit für die Selbsttherapie wäre wünschenswert und sollte zeitnah erreicht werden.

Autorin
Grit Bräunel
Diabetesberaterin
(Deutsche Diabetes Gesellschaft)

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Katharina Kretschmer
Finanzbuchhalterin

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: Januar 2023

Hallo Katharina, schön, dass wir dich und deine Arbeit hier im Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Finanzbuchhalterin bei Mediq.

Wie sieht dein Aufgabengebiet genau aus?
Ich kümmere mich um alles rund ums Thema Zahlen, ich bearbeite Lieferantenrechnungen, prüfe diese und buche sie ein.

Was zeichnet dich aus? Erzähl uns von deinen Stärken.
Ich liebe Abwechslung und bewahre bei Problemen einen kühlen Kopf.

Was hast du an deiner Arbeit besonders gern?
Ich mag Detektivarbeit ;-) Es bringt mir Spaß, auch in schwierigen Fällen nach der Lösung zu suchen.

Und was magst du so gar nicht?
Ich mag es nicht so gerne, Stapel einfach nur abzuarbeiten.

Was machst du in deiner Freizeit gern?
Wir sind eine 4-köpfige Familie und da ist am Feierabend und an den Wochenenden immer viel los. Ich treffe mich auch mit Freundinnen abends auf einen Plausch im Restaurant. Viele Jahre habe ich auch bei der Gospelnight mitgesungen und werde das vielleicht dieses Jahr wieder machen.

Und was möchtest du gern einmal erleben?
Nochmal nach Teneriffa und Barcelona reisen, zwei tolle Urlaubsziele, die man auch ein zweites Mal besuchen kann.

Jana Schurig

Sachbearbeiterin Customer Support | Abteilung Insulinpumpen

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: Juli 2022

Hi Jana, schön dass wir auch dich und deine Arbeit in unserem Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Sachbearbeiterin im Bereich Insulinpumpen bei Mediq. Was sind denn deine genauen Aufgaben bei uns?
Ich arbeite in der Insulinpumpenabteilung und erstelle für die Kunden Kostenvoranschläge, kommuniziere mit Krankenkassen und Arztpraxen. Praktisch begleite ich die Anträge vom Einreichen des Rezeptes bis zur Auslieferung zum Kunden.

Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken?
Meine besonders ausgeprägten Stärken sind Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit. Halbe Sachen mag ich überhaupt nicht.

Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern?
Ich mag an meiner Arbeit die Abwechslung. Jeder Kundenauftrag gestaltet sich anders und es ist immer spannend zu sehen, wie auch knifflige Fälle gelöst werden können.

Und was magst du gar nicht? Wenn zu viel Arbeit liegen bleibt, wenn Fälle sich gefühlt ewig hinziehen und unsere Kunden lange auf ihre Insulinpumpe warten müssen.

Dein Leben besteht hoffentlich nicht nur aus Arbeit – was machst du in deiner Freizeit gern? Ich lebe etwas ländlich in der Kleinstadt der Pfefferkuchen, mag die Natur und meinen kleinen Garten und reise auch gern.

Und was möchtest du gern einmal erleben? Ich würde gerne mal Nordlichter sehen!

Was gibt es sonst noch zu erzählen?
Es macht mir Spaß, hier zu arbeiten!

Diabetes-Lexikon

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

I wie ...

Inkretinmimetika

Inkretinmimetika (z. B. Exenatid oder Liraglutid) sind blutzuckersenkende Medikamente zur Behandlung von Typ-2-Diabetes, die wie Insulin ins Unterhautfettgewebe injiziert werden. Umgangssprachlich werden sie auch als GLP-1-Analoga bezeichnet. Sie ähneln dem körpereigenen Darmhormon GLP-1. Sie steigern die Ausschüttung von Insulin, hemmen gleichzeitig die Ausschüttung des Gegenspielers Glukagon und reduzieren die Magenentleerung.

Insertionswinkel

Der Insertionswinkel ist der Winkel, mit dem man die Spritzenkanüle in die Haut einführt (schräg 45° oder senkrecht 90° gestochen).

Insulin

Insulin ist ein Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet wird. Es wirkt wie ein „Schlüssel“, indem es die Aufnahme des lebenswichtigen Energielieferanten Glukose aus dem Blut in die Körperzellen ermöglicht und so den Blutzuckerspiegel senkt.

Insulinanaloga

Insulin-Analoga sind gentechnisch hergestellte Medikamente zur Behandlung von Typ-1 und Typ-2 Diabetes. Ihre Wirkweise und Verteilung im Blut ähnelt dem auf natürliche Weise vom Körper ausgeschütteten Insulin, unterscheidet sich aber hinsichtlich Wirkzeit und Wirkdauer.

Insulin-Einheit (I.E., U)	I.E. oder IE. ist die medizinische Abkürzung für Insulineinheit. International und für Insulinpens ist U100 Insulin gebräuchlich. So befinden sich bspw. im U100 Insulin 100 I.E. Insulin in einem Milliliter.
Insulinpumpe	Die Insulinpumpentherapie kann als eine Sonderform der ICT betrachtet werden. Eine Insulinpumpe ist ein kleines Infusionsgerät, das über eine im Unterhautfettgewebe liegende Kanüle den Körper mit dem benötigten Insulin versorgt. Die bedarfsgerechte, kontinuierliche Insulinzufuhr durch die Insulinpumpe ahmt die Insulinfreisetzung von Menschen ohne Diabetes nach, was eine noch bessere Stoffwechseleinstellung ermöglichen kann.
Insulinresistenz	Körperzellen reagieren zu wenig bis gar nicht auf das körpereigene Hormon Insulin und sind damit insulinresistent.
Intensivierte konventionelle Insulintherapie (ICT)	Bei der intensivierten Insulintherapie werden Mahlzeiten- und Basalinsulin getrennt gespritzt, so dass mindestens 4 bis 5 Injektionen pro Tag notwendig sind. Für den Insulin-Grundbedarf wird täglich unabhängig von einer Mahlzeit ein- bis zweimal Basalinsulin verabreicht. Bolusinsulin wird vor der Mahlzeit in Abhängigkeit der geplanten Nahrungsaufnahme und des aktuellen Glukosespiegels verabreicht. Diese Therapie kommt den normalen physiologischen Gegebenheiten weitaus näher als die konventionelle Insulintherapie (CT) und stellt heute den Standard bei der Insulintherapie dar.

Viele weitere Begriffe finden Sie im Lexikon auf unserer Website → www.mediqdirekt.de.

Neu auf dem Diabetesmarkt

Accu-Chek® Solo Mikropumpe

Die Accu-Chek Solo Mikropumpe (Insulin Patch-Pumpe) besteht aus zwei wesentlichen Komponenten:

- MIKROPUMPE MIT PUMPENBASIS
  Beinhaltet eine Reservoireinheit und eine Pumpenhalterung mit Kanüle. Die Pumpenhalterung wird auf die Haut geklebt, fixiert die Kanüle und dient zur Halterung der Mikropumpe.

- DIABETES MANAGER
  Menügeführt. Dient der Steuerung der Accu-Chek Solo Mikropumpe. Zusätzlich ist ein Blutzuckermessgerät in das Steuergerät integriert (Accu-Chek Guide Teststreifen).

schlauchlose Mikropumpe für mehr Flexibilität

Beide Komponenten kommunizieren über eine sichere Funkverbindung (Bluetooth Low Energy) miteinander.

Hochwertige Pumpenbasis

- robustes Gehäuse
- mit Quick-Bolus-Tasten für die alternative Bolusabgabe direkt an der Pumpe
- klein, diskret und jederzeit abnehmbar
- Verwendungsdauer: bis zu 6 Monate

Transparentes Reservoir

- Füllmenge: min. 80 I.E. max. 200 I.E.
- Insulinmenge auf einen Blick erkennbar
- Verwendungsdauer: bis zu 4 Tage

Pumpenhalterung und Kanüle

- flexibles Wechseln der Tragestellen
- verfügbar in zwei Kanülenlängen (6 mm / 9 mm Teflon-Kanülen)
- Verwendungsdauer: bis zu 3 Tage
- praktische Setzhilfe

Accu-Chek® Guide Solo Diabetes Manager

Der Accu-Chek Guide Solo Diabetes Manager dient der Konfiguration und Steuerung der Mikropumpe. Er erinnert an ein Smartphone und sorgt für die diskrete Kontrolle und intuitive Bedienung der Mikropumpe mit nur wenigen Klicks.

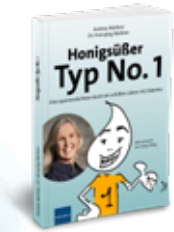
Neu in unserem Sortiment

Der Diät-Doc: Abnehmstrategie

Low Carb, Intervallfasten, Mediterrane Diät, Energiedichte.

Sie sind bereits an verschiedenen Diäten gescheitert? Da sind Sie nicht allein. Um erfolgreich abzunehmen, ist es vor allem wichtig, eine Diät zu finden, die zu Ihren persönlichen Gewohnheiten und zu Ihrem Lebensrhythmus passt. Der bekannte Ernährungsmediziner Urs Schaden stellt in diesem Buch verschiedene Diäten vor.

Honigsüßer Typ No.1



Eine beeindruckende Lebensgeschichte, die Mut macht und inspiriert!

"Honigsüßer Typ No. 1" - so nennt Andrea Mühlen ihren Diabetes. Ihre Geschichte schildert den Umgang mit der chronischen Erkrankung in verschiedenen Lebenssituationen sowie die dazugehörigen Höhen und Tiefen. Vor allem macht sie aber Mut und zeigt, wie glücklich und erfüllt das Leben mit Diabetes sein kann.

Außer Handel

Medtronic Luer-Lock

Quick-Set Infusionsset 6 | 9 mm Kanülenlänge, 60 cm Schlauchlänge
Mio Advance Infusionsset 6 mm Kanülenlänge, 60 cm Schlauchlänge
Sure-T Infusionsset 6 mm Kanülenlänge, 60 cm Schlauchlänge

mylife YpsoPump Infusionssets

mylife™ YpsoPump Orbit soft, 6 | 9 mm Kanülenlänge, 110 cm Schlauchlänge
mylife™ YpsoPump Orbit soft, 9 mm Kanülenlänge, 45 cm Schlauchlänge
mylife™ YpsoPump Orbit micro, 5.5 mm Kanülenlänge, 110 cm Schlauchlänge
mylife™ YpsoPump Orbit micro, 8.5 mm Kanülenlänge, 110 cm Schlauchlänge
mylife™ YpsoPump Orbit micro, 8.5 mm Kanülenlänge, 45 cm Schlauchlänge

DAUERTIEFPREIS

19,90 €

mylife Aveo Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

26,90 €

statt 28,90 €

GlucoMen areo Sensoren

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

22,90 €

statt 24,90 €

Accu-Chek Instant Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen

Quartalsangebote

AKTION

10,95 €

statt 12,95 €

10,95 €/1 kg

XUCKER Gelierxucker

1000 g

AKTION

7,50 €

statt 9,50 €

48,08 €/1l

Liqui-Fit flüssige Zuckerlösung

12 x 13ml (1BE),
alle Geschmacksrichtungen

AKTION

5,00 €

statt 6,90 €

Mediq Bauchtaschen

alle Farben

SparAktionen

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.07.2023 bis 30.09.2023 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand.
Nur solange der Vorrat reicht.

BALLASTSTOFFE

So füllen Sie Ihr Ballaststoffkonto

Bei einer gesunden Ernährung denken viele von uns an eine ausgewogene Ernährung mit Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten, inklusive der Vitamine und Mineralien. Die wenigsten berücksichtigen dabei eine ausreichende Ballaststoffzufuhr. Aber aufgrund ihrer Eigenschaften sind Ballaststoffe unverzichtbar für eine funktionierende Verdauung und im Gegensatz zu ihrem Namen, alles andere als Ballast.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe bestehen aus Nahrungsfasern, die sich an den äußeren Randschichten von Pflanzen befinden und unverdaulich sind. Sie kommen in Obst, Gemüse und Getreide vor und werden nicht wie Zucker oder Stärke zur Energiegewinnung genutzt. Im Allgemeinen haben Ballaststoffe keine Kalorien, machen jedoch satt und regen die Darmtätigkeit an. Das ist wichtig, denn der Darm ist ein wertvolles Immunorgan. Entscheidend für eine gute Darmfunktion ist eine gesunde Darmschleimhaut und Darmflora mit den dort lebenden Bakterien. Ballastsstoffe unterstützen den Darm bei seinen Aufgaben.

In ihrer Wirkung und Funktion unterscheidet man lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Die löslichen Ballaststoffe ernähren die lebenswichtigen Mikroorganismen und Darmbakterien in der Darmflora. Sie helfen uns bei der Nahrungsverwertung und kommen hauptsächlich in Obst und Gemüse vor. Die unlöslichen Ballaststoffe hingegen können kaum abgebaut werden. Sie binden Flüssigkeit in Magen und Darm, saugen diese wie ein Schwamm auf und quellen aus. Dadurch füllen sie den Darm und machen satt. Zudem wird der Stuhl voluminöser und sorgt so für eine verbesserte Darmtätigkeit. Man könnte sagen: er putzt den Darm frei. Das kommt vor allem jenen zugute, die mit Verstopfungen oder Hämorrhoiden zu tun haben.

Wie wirken sich Ballaststoffe auf die Gesundheit aus?

Wer also genügend Ballaststoffe verzehrt, verringert Tag für Tag das Risiko, an einer chronischen Krankheit, wie z. B. Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck oder Herzinfarkt, zu erkranken. Auch kann durch Ballaststoffe das Risiko reduziert werden, Darmkrebs zu bekommen. Zudem hat man Wechselwirkungen zwischen Darm und Gehirn festgestellt. Daher können Ballaststoffe auch bei Depressionen und Angstzuständen helfen. Nicht zuletzt werden die Darmbakterien dabei unterstützt, Giftstoffe und krankmachende Erreger davon abzuhalten über die Schleimhaut in den Körper zu gelangen. Werden dem Körper also ausreichend Ballaststoffe zugeführt, verringern sich womöglich gesundheitliche Einschränkungen im Alltag, wodurch langfristig ggf. das Risiko für Zivilisationskrankheiten sinkt.

Wie beeinflussen Ballaststoffe den Glukosehaushalt im Körper?

Neben all jenen positiven Aspekten wirken sich Ballaststoffe ebenso vorteilhaft auf den Zucker- und Fettstoffwechsel aus, helfen bei der Regulation der körpereigenen Abwehrkräfte und unterstützen die Funktion des Nervensystems. Für Menschen mit Diabetes sind z. B. die Beta-Glucane und Pektine hervorzuheben, die vor allem in Hafer und Gerste, aber auch in Obst und Gemüse vorkommen. Sie können nicht nur Blutzuckerspitzen abfangen und einer Insulinresistenz entgegenwirken, sie tragen auch dazu bei, dass erhöhte Werte des Blutfettspiegels gesenkt werden. Es kommt zu einer verbesserten Insulinverwertung und Insulinintensität. Die Deutsche Diabetesgesellschaft rät Menschen mit Diabetes statt der üblicherweise empfohlenen 30 g an Ballaststoffen eine Tagesmenge von 40 g. In Bezug auf die Insulintherapie bei einer ballaststoffreichen Ernährung sollten Betroffene den gemäßigteren Verlauf des Blutzuckeranstiegs bedenken und ihre Insulindosis entsprechend anpassen.

Was können Ballaststoffe? - Studienergebnisse

Welchen Einfluss ein Mangel an Ballaststoffen hat, zeigen viele wissenschaftlich anerkannte Studien. In der sogenannten OptiFit-Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, beispielsweise, wurde der Einfluss von Ballaststoffen auf das Diabetesrisiko untersucht und nachgewiesen. 180 Diabetiker erhielten über 2 Jahre hinweg ein spezielles Getränk. Die Hälfte von Ihnen nahm dabei einen hohen Anteil fettlöslicher Ballaststoffe auf. Die andere Hälfte der Teilnehmer erhielt ein Placebo, also ein vergleichbares Mittel, aber ohne Wirkstoff. Im Ergebnis zeigte sich bald ein kontinuierlicher Anstieg des Langzeitwertes HbA1c in der Placebogruppe. Die andere Gruppe konnte ihren Wert halten. Die Wissenschaftler vermuten, dass die Darmbakterien (Mikrobiom) durch die regelmäßige Aufnahme von Ballaststoffen bei der Verdauung unterstützt und Glukose damit besser verstoffwechselt werden kann. Gute Gründe also, für eine tägliche Extraportion Ballaststoffe.

Grundsätzlich gilt, dass man nie genug Ballaststoffe zu sich nehmen kann. Allerdings sollte dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mit bevorzugt zuckerfreien Getränken, geachtet werden. Wer damit beginnt, seine Ernährung ballaststoffreicher zu gestalten, muss es langsam angehen. Ansonsten kommt es zu unangenehmen Erscheinungen wie einem Blähbauch oder sogar Verstopfungen. Gründliches Kauen und ausreichend Bewegung helfen zusätzlich bei auftretenden Verdauungsproblemen. Die Einnahme von Ballaststoffpräparaten ist meist nicht nötig. Dies ist nur überlegenswert, wenn man gegen viele ballaststoffreiche Lebensmittel mit einer Unverträglichkeit reagiert.

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nehmen in Deutschland 75 % der Frauen und 68 % der Männer den vorgegebenen Richtwert von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag zu sich. Dabei sollte die eine Hälfte durch den Verzehr von Getreideprodukten als Vollkornvariante und die andere Hälfte über Obst und Gemüse aufgenommen werden. Diese Lebensmittel sind besonders ballaststoffreich.

Vollkorn bedeutet, dass das Produkt aus mindestens 90 % Vollkorn oder Schrot (bei Teigwaren 100 %) hergestellt sein muss. Ganz oft irritiert z. B. bei Backwaren die Bezeichnung „Kraftkorn“, „Vollwert“, „Mehrkorn“ oder „Körner“. Meist handelt es sich nicht um Vollkorn-, sondern um Weizenprodukte, welche mit Malz eingefärbt wurden und mit Ölsaaten, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen versehen sind.

Beispiel einer ballaststoffreichen Ernährung

Mahlzeit	Lebensmittel	Ballast-stoffge-halt [g]	Lebensmittel-Alternative	Ballast-stoffge-halt [g]
Frühstück	2 Scheiben Toastbrot à 25 g	1,5	1 Scheibe Vollkornbrot à 50 g	3,9
	1 Kiwi (75 g)	2,9	1 Kiwi (75 g)	2,9
Snack	100 g Weintrauben	1,6	1 Apfel (125 g)	2,5
Mittagessen	150 g Fleisch	0	150 g Fleisch	0
	200 g Nudeln	3,8	200 g Vollkornnudeln	10,2
	200 g Rosenkohl	8,8	200 g Rosenkohl	8,8
	1 Schälchen Götterspeise (150 g)	0	1 Schälchen rote Grütze (150 g)	2,5
Snack	3 Butterkekse	0,5	3 Vollkornkekse	2,6
Abendessen	2 Scheiben Mischbrot à 50 g	4,2	2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g	8,2
	2 Gewürzgurken à 50 g	0,8	1/2 Paprika (100 g)	3,6
"TV-Snack"	40 g Kartoffelchips	1,7	40 g Mandeln	4,5

Bei der täglichen Menge an Obst und Gemüse empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) fünf Portionen (eine Handvoll) am Tag. Ideal dafür geeignet sind zum Beispiel Topinambur, sämtliche Kohlsorten, Himbeeren oder Kiwi. Aber auch eine begrenzte Menge an Nüssen liefert neben Eiweiß und Fetten jede Menge Ballaststoffe. Auch Pilze und Hülsenfrüchte zahlen sich aus und können das tägliche Ballaststoffkonto bereichern. Durch das Zusetzen von gemahlenem Leinsamen - auch geschrotet - Chiasamen, Kleie oder Haferflocken lässt sich der Ballaststoffanteil bei jeder Mahlzeit einfach erhöhen.

Autorin
Andrea Gräfe
Diabetesberaterin (Deutsche Diabetes Gesellschaft) aus Weimar

Beeren-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Beerenmischung
10 g Chiasamen (1 EL)
250 ml Milch 1,5 % Fett
100 g Banane (½ Frucht)

Zubereitung

Frische Beeren waschen, von Blüte und Stiel befreien und zusammen mit der Banane in einen Mixer geben. Chiasamen und Milch hinzufügen. Zutaten pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In Gläser füllen und mit Beeren dekorieren.

Nährwerte pro Portion:
181 kcal | 4,5 g Fett | 27,3 g KH,
davon anrechnungspflichtig 0 g | 6,5 g EW | 6,5 g Ba

2,3 BE

Kürbis Wedges

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
Etwas Salz und Pfeffer
sowie gemahlene Chiliflocken

Zubereitung

Zuerst den Kürbis vierteilen und Kerne entfernen. Anschließend die Viertel aufstellen und mit einem scharfen Messer die Schale vorsichtig entfernen. Je nach Geschmack kann die Schale auch dran bleiben, dafür den Kürbis vor dem Zerteilen gründlich waschen. Der Kürbis wird nun wie Kartoffel Wedges in Spalten geschnitten und mit dem Öl und den Gewürzen in einen Gefrierbeutel gegeben. Dieser wird gut zugedreht und dann ordentlich geschüttelt.
Den Backofen auf 220°C vorheizen und die Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Ca. 15-20 Minuten backen. Die Kürbisspalten sollten noch bissfest sein, also lieber nach 15 Minuten einmal probieren.
Zu Kürbis Wedges passt gut Feldsalat mit Senf-Dressing und Kürbiskernen.
Wer es deftiger mag kann dazu auch Currywurst servieren.

Nährwerte pro Portion:
174 kcal | 0,5 g Fett | 25 g KH,
davon anrechnungspflichtig 0 g | 10 g EW | 11 g Ba

0,0 BE

Gefüllte Paprika mit Couscous und Chia Samen

Zutaten für 2 Portionen:

1 große rote Paprika
120 g Couscous
1 EL Chia Samen
100 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Tomate
4 Champignons
Petersilie
1 EL geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Emmentaler)
300 g passierte Tomaten

Zubereitung

Den Backofen auf 160°C Heißluft vorheizen. Den Couscous im Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Couscous und Chia Samen in eine Schüssel geben, das Wasser dazugeben und ca. 15 Minuten quellen lassen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Tomate und Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und klein hacken. Tomaten und 1 Esslöffel der Champignonwürfel zur Couscous-Chia Mischung geben. Mit den Gewürzen abschmecken und anschließend in die Paprikahälften füllen. Den geriebenen Käse darüber streuen. Eine Auflaufform einfetten, die passierten Tomaten hineingeben und die übrigen Champignonwürfel darauf verteilen Die gefüllten Paprikahälften in die Soße legen und für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben bis der Käse goldbraun gebacken ist.

Nährwerte pro Portion:
318 kcal | 5,8 g Fett | 49 g KH,
davon anrechnungspflichtig 41,2 g | 13,6 g EW | 11,3 g Ba

3,4 BE

GLUKY FÜR KIDS

ICH BIN GLUKY UND ICH HABE DIABETES.

AM ANFANG FAND ICH ES SEHR SELTSAM. ABER NUN KANN ICH SAGEN, SO VIEL HAT SICH NICHT VERÄNDERT.
ICH ACHTE VIEL MEHR AUF MICH UND ICH MUSS KONTROLLIEREN, WAS ICH WANN ESSE UND NATÜRLICH IMMER WIEDER MEINEN BLUTZUCKER MESSEN. ABER ICH HABE SCHON VORHER VIEL FUSSBALL GESPIELT, BIN SKATEBOARD GEFAHREN UND MACHE DAS JETZT AUCH.

FÜNF FREUNDE TREFFEN SICH MIT IHREN HUNDEN IM PARK. GROSSE FREUDE UNTER DEN VIERBEINERN.

	CHIHUAHUA	DACKEL	PUDEL	ROTTWEILER	HUSKY
LISA					
MARTIN					
SONJA					
TIM					
NOAH					

KRIEGST DU HERAUS, WELCHE HUNDERASSE SONJA HAT?

1. Lisas Hund ist ein Chihuahua.
2. Weder Martins noch Noahs Hund ist ein Rottweiler.
3. Tims Hund ist ein Pudel.
4. Martins Hund ist kein Dackel.

Tipp: Nutze das Gitternetz, um richtige Aussagen mit einem ✓ und nicht zutreffende Aussagen mit einem **x** zu markieren.

GLUKY ZUM AUSMALEN

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 dieses Magazin und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben 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: istockphoto.com, shutterstock.com, Mediq Direkt. Texte: Mediq Direkt

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei personenbezogenen Bezeichnungen in diesem Magazin 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.

Unsere Broschüre "Diabetes und Reisen"
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!

www.mediqdirekt.de

Aktuelle Web-Gutscheine

Für besseren Halt

-10% auf **Fixiertapes** von **Diasticker**

MEDIQ

Gültig vom 01.07.2023 bis 31.12.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **TAPE**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Auszeit für Ihre Füße

-10% auf alle **GEHWOL** Produkte

MEDIQ

Gültig vom 01.07.2023 bis 30.09.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **GEHWOL**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Wellness & Pflege

-10% auf alle **sebamed** Produkte

MEDIQ

Gültig vom 01.07.2023 bis 30.09.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **SEBAMED**. 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

Ihr Experte für Diabetikerbedarf

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_Q3/2023

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

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetesbedarf & Wundversorgungsprodukte

So erreichen Sie uns:

Für schriftliche Bestellungen schicken Sie Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts an:
Mediq Direkt Kundenservice
Havelstraße 27
24539 Neumünster

Telefon und Fax
0800 3427325 (gebührenfrei)
0800 4564564 (gebührenfrei)

www.mediqdirekt.de
info@mediqdirekt.de

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte deutschlandweit

kostenlose Mediq Rezept-App im Google Play Store bzw. Apple App Store