



## **Prävention von Typ 2 Diabetes mellitus**

Durch Veränderung des Lebensstils kann bei Personen mit erhöhtem Diabetes-Risiko der Ausbruch des Diabetes verhindert oder hinausgezögert werden. Die Risikosenkung liegt bei mind. 50%!

### **Maßnahmen zur Diabetes-Prävention:**

1. Vermeidung von Übergewicht
2. Gewichtssenkung größer 5% bei Übergewicht
3. Gewichtserhaltung nach erfolgreicher Gewichtsabnahme
4. Körperliche Aktivität an 5 Tagen/Woche, mind. 30 Minuten
5. Ballaststoffreiche Ernährung in Form von reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst
6. Fettmoderate Ernährung mit Bevorzugung pflanzlicher Fette und ungesättigter Fettsäuren sowie Einschränkung tierischer Fette
7. Zuckergesüßte Getränke meiden bzw. stark einschränken
8. Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholgenuss

Diese Empfehlungen lassen sich auch mit einer Mittelmeerkost umsetzen, die

- reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist (Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst und Nüsse),
- aus wenig verarbeiteten, regional und saisonal frischen Lebensmitteln besteht,
- Oliven- und/oder Rapsöl verwendet,
- ein mäßiger Verzehr an fettarmen Milchprodukten, Geflügel und Fisch sowie
- geringe Mengen an rotem Fleisch vorsieht und
- gelegentlich 1 Glas Wein zur Mahlzeit erlaubt.

Quelle: : „Prävention des Typ 2 Diabetes Mellitus“  
Deutsche Medizinische Wochenschrift 2005; 130: 1053-1054  
Hauner H., Landgraf R., Schulze J. et. al  
„Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten“, Evidenzbasierte Leitlinie der DGE 2012