

#sageslaut



diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE



## PRESSEMITTEILUNG

#SagEsLaut #SagEsSolidarisch zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2024

### Wie Ernährung das Leben mit Diabetes prägt

Berlin, 29. Februar 2024 – Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März startet die erfolgreiche Social-Media-Kampagne #SagEsLaut #SagEsSolidarisch mit einer neuen Aktion ins Jahr 2024. Thema ist „Wie Ernährung das Leben mit Diabetes prägt“, denn 11 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland (inklusive Dunkelziffer) müssen sich tagtäglich bewusst machen, welche Lebensmittel sie konsumieren und welche Auswirkungen diese auf ihren Blutzuckerspiegel haben könnten. Dabei hat jeder Mensch mit Diabetes individuelle Bedürfnisse, Vorlieben oder auch Einschränkungen wie eine Glutenunverträglichkeit oder Ähnliches. Das erste Video mit den Protagonisten Kathi (Diabetes Typ 1) und Daniel (Diabetes Typ 2) gibt Einblicke in den täglichen Prozess der Mahlzeitenvorbereitung, der Kohlenhydratberechnung und den Umgang mit Blutzucker- und Gewichtsschwankungen ([www.diabetes-stimme.de/sageslaut](http://www.diabetes-stimme.de/sageslaut)).

„Die Ernährung spielt in jeder Diabetes-Therapie eine übergeordnete Rolle. Menschen mit Diabetes wünschen sich daher seit langem eine individualisierte Ernährungsberatung, erhalten diese aber in den seltensten Fällen. Nach dem Motto ‚Mit Herz und Geschmack‘ wollen wir mit unserer Aktion Empathie dafür wecken, dass das tägliche Auseinandersetzen mit der Wirkung von Lebensmitteln eine große Herausforderung und Komplexität für Menschen mit Diabetes bedeutet, die Zeit und Muße kosten“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Für die Aktion konnten zwei Lautsprecher\*innen gewonnen werden: Kathi (@diabeteswelt\_lipaktiv bei Instagram, Typ-1-Diabetes) und Daniel (@daniellensing bei Instagram, Typ-2-Diabetes) geben Eindrücke in sorgfältige Planungen und bewusste Ernährungsentscheidungen als Ausdruck der Selbstfürsorge.

„Die ständige Überwachung meiner Werte und die Berechnung der passenden Insulindosis gehören für mich zum Alltag. Ich habe mich bewusst entschieden, nur wenige Kohlenhydrate zu essen. Dadurch hat sich meine durchschnittliche Insulinmenge am Tag auf weniger als die Hälfte reduziert“, erzählt Kathi. Daniel ergänzt: „Bei Typ-2-Diabetes ist die Auswahl gesunder und ausgewogener Lebensmittel wichtig. Regelmäßig prüfe ich unbekannte Lebensmittel, um herauszufinden, wie viel Kohlenhydrate enthalten sind. Schokolade esse ich nur mit einem sehr hohen Kakaoanteil, da sind weniger Zucker und Kohlenhydrate drin.“

Die Kampagne macht auch darauf aufmerksam, wie viele Mythen über Lebensmittel im Zusammenhang mit Diabetes kursieren. So hält sich hartnäckig der Mythos, Menschen mit Diabetes dürften gar keine Süßigkeiten essen, dabei ist wie bei stoffwechselgesunden und normalgewichtigen Menschen in Maßen alles erlaubt.

Ganz aktuell in der Diabetes-Community ist das Thema „Meal prep“, denn eine gesunde Essensvorbereitung für den nächsten Arbeitstag ist zumeist ausgewogener als Kantinen- oder ToGo-Essen.

**#sageslaut**



Die Lautsprecher\*innen Caro (@sweet.caromell.type2), Annika (@onyva\_13) und Ümit (@uesabln), die alle Typ-2-Diabetes leben, rufen ab dem 11.3. zur „Brot Dosenchallenge“ auf.

2023 erreichte die #SagEsLaut #SagEsSolidarisch-Kampagen eine Reichweite von über 8 Millionen.

Mehr Informationen finden Interessierte auch auf den Social-Media-Kanälen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe:

<https://www.instagram.com/deutschediabeteshilfe/>

<https://www.facebook.com/diabetesDE>

<https://twitter.com/diabetesDE>

Die #SagEsLaut-Kampagne 2024 wird umgesetzt mit freundlicher Unterstützung von Abbott, Boehringer Ingelheim, Lilly, Roche und Sanofi.

**#SagEsLaut #SagEsSolidarisch**

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme Communications  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931 423  
Fax: +49 (0)711 8931 167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

**#sageslaut**



diabetesDE  
**DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE**



Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC:  
BFSWDE33XXX