



PRESSEMITTEILUNG

Virtueller Weltdiabetestag 2023: Aktuelles Wissen und praktische Tipps zur Ernährung
Hafermahlzeiten können gegen Diabetes Typ 2, Übergewicht und Fettleber helfen

Berlin, 08. November 2023 – Am 14. November ist Weltdiabetestag. Mit wissenschaftlich-medizinischen Expertenvorträgen und aktuellem Praxiswissen können sich Menschen mit Diabetes mellitus, aber auch Angehörige, medizinisches Personal und Interessierte schon am 12. November beim von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ausgerichteten digitalen Patiententag über Themen wie „Haferstage: Was bringen sie bei Diabetes, Übergewicht und Fettleber?“ informieren. Medienpartner MedTriX/Kirchheim plant ein digitales Expertengespräch über die zukünftige Versorgung der Menschen mit Diabetes. Und am Weltdiabetestag lädt #dedoc° zu den eigentlichen #docdays° ein – Community-Events im lockeren Talkshow-Stil von, für und mit Menschen mit Diabetes aus aller Welt. Als Veranstalter des Virtuellen Weltdiabetestages bündelt #dedoc° so Angebote verschiedener Partner und macht sie als Livestream auf der Webseite www.weltdiabetestag.de verfügbar.

Viele Menschen mit Diabetes Typ 2 haben eine Insulinresistenz und dauerhaft zu hohe Glukosespiegel. Ein Teil von ihnen hat auch Übergewicht und eine Fettleber. Zu einer erfolgreichen Therapie gehört neben mehr Bewegung und Medikamenten eine ausgewogene Ernährung. „Eine Kost mit vorwiegend viel Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Fisch und einem hohen Anteil an Vollkornprodukten kann den Stoffwechsel stabilisieren“, erklärt Dr. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG, Oecotrophologin und Leiterin des Bereichs Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim.

Beta-Glucane: Ballaststoffe mit vielen Benefits

So können mehrtägige Haferkuren den Glukosespiegel senken und die Insulinempfindlichkeit wieder verbessern: „Haferflocken sind ein Vollkornprodukt mit einem hohen Ballaststoffanteil“, sagt diabetesDE-Expertin Tombek. Etwa die Hälfte davon sind wasserlösliche Beta-Glucane mit vielen positiven Eigenschaften: In Verbindung mit Wasser werden sie zu einem Gel, das im Darm den Übergang von Zucker in die Blutbahn verzögert. Im Dickdarm fördern sie das Wachstum gesunder Bakterien und verbessern somit die



Darmflora. Außerdem machen sie lange satt und wirken gleichzeitig cholesterinsenkend. Wie genau eine Kur mit Hafermahlzeiten konkret gestaltet wird, ist Teil des Vortragsvideos „Hafertage: Was bringen sie bei Diabetes, Übergewicht und Fettleber?“, das im Rahmen des Weltdiabetestags auf www.weltdiabetestag.de veröffentlicht wird. Weitere Vorträge und Videos thematisieren die aktuelle Diabetes-Therapie und Ausblicke auf innovative Technologien. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe führt den digitalen Patiententag wieder unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums durch.

Im Anschluss an den digitalen Patiententag folgt das Themen-Spezial von MedTriX/Kirchheim mit einem digitalen Expertengespräch über die zukünftige Versorgung der Menschen mit Diabetes.

#docday° Community-Events und #BlueBalloonChallenge

Bei den #docdays° der #dedoc° Community am 14. November kommen dann die Stars der Diabetes-Community auf die virtuelle Bühne: So waren in den letzten Jahren Olympiasieger und Weltmeister Matthias Steiner, Fernsehmoderatorin Laura Karasek, „Prince Charming“ Arne Bruns und Fußball-Nationalspielerin Sandra Starke zu Gast. Zu etwas ganz Besonderem werden die #docdays° aber durch die persönlichen Beiträge von Menschen mit Diabetes, die aus ihrem ganz normalen Leben, von ihren Sorgen und Ängsten, aber eben auch von ihren größten Erfolgen berichten – und ganz nebenbei wundervolle Projekte, Initiativen und Aktivitäten aus der meist ehrenamtlichen Selbsthilfe präsentieren. Außerdem präsentiert #dedoc° die Ergebnisse der diesjährigen #BlueBalloonChallenge, die seit Anfang Oktober wieder 100.000,- Euro für Insulin und Blutzucker-Messstreifen für Kinder mit Diabetes in den ärmsten Ländern dieser Welt sammelt. Und parallel dazu schwebt der Blue Balloon Heißluftballon als Zeichen der Diabetes-Aufklärung über den Dächern von Berlin!

Der internationale #docday° beginnt am 14. November um 16 Uhr, der deutsche #docday° startet zur Prime Time um 20 Uhr abends. Veranstalter des Virtuellen Weltdiabetestages ist die #dedoc° Diabetes Online Community: Auf www.weltdiabetestag.de finden Menschen mit Diabetes, Angehörige und Interessierte direkten Zugang zu den LiveStreams und Aufzeichnungen aller wichtigen Veranstaltungen im Diabetes-Monat November sowie Vorab-Infos zur neuen ZEIT Konferenz „Gesundheit & Ernährung“, die im Januar 2024 in Berlin stattfinden wird.



Der Weltdiabetestag wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als globaler Aktionstag eingeführt, um auf die weltweit steigende Verbreitung des Diabetes mellitus aufmerksam zu machen. Er findet immer am 14. November statt, dem Geburtstag von Sir Frederick Banting, der 1921 zusammen mit Charles Best das Insulin entdeckte. In Deutschland leben aktuell etwa 11 Millionen Menschen mit Diabetes, inklusive einer Dunkelziffer von zwei Millionen.

Ihr Kontakt für Rückfragen zu diabetesDE und dem Digitalen Patiententag

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
www.diabetesde.org
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

Ihr Kontakt für Rückfragen zu #dedoc° und www.weltdiabetestag.de

#dedoc° Diabetes Online Community
Bastian Hauck (Geschäftsführer)
Stargarder Str. 19
10437 Berlin
Tel.: +49 (0)174 686 1344
E-Mail: mail@dedoc.de
www.dedoc.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.

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

#dedoc° ist ein internationales Netzwerk von und für Menschen mit Diabetes, gegründet 2012 in Berlin. Zu unseren wichtigsten Projekten zählen der alljährliche Virtuelle Weltdiabetestag, unser #dedoc° voices Stipendienprogramm und unsere #dedoc° Symposien und #docdays°, die sich erfolgreich als Plattform der globalen Diabetes-Patientenstimme etabliert haben.

#dedoc° unterstützt Partner bei der Umsetzung von Kampagnen sowie mit der Durchführung eigener Formate. Dabei kooperieren wir mit mit einer Vielzahl deutscher und internationaler Diabetes-Organisationen und -Initiativen sowie unseren #dedoc° voices aus aller Welt.

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.