

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **„Corona-Kilos“ durch Lockdown bergen Gesundheitsrisiken VDBD motiviert Patienten mit Diabetes zu gesunder Ernährung**

**Berlin, März 2021 – Seit fast zwölf Monaten hat die Coronapandemie das alltägliche Leben fest im Griff. Die Folge? Weniger Bewegung und veränderte Essgewohnheiten, die ihre Spuren hinterlassen haben, unter anderem als Fettpölsterchen um Taille oder Hüften. Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März, möchte der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe (VDBD) Menschen mit Diabetes dazu ermutigen, nach dem monatelangen winterlichen Lockdown die ersten Frühlingstage zu mehr Bewegung im Alltag zu nutzen und zum Anlass zu nehmen, wieder stärker auf eine richtige Ernährung zu achten. Diabetesfachkräfte stehen Patientinnen und Patienten zur Seite, die ihre „Corona-Kilos“ wieder loswerden und sich bewusster ernähren wollen.**

Vor allem der andauernde Lockdown in den Wintermonaten bedeutete für viele Menschen Stress einerseits und zu wenig Bewegung andererseits. Die Auswirkungen dieser Faktoren hat nun eine repräsentative Online-Umfrage des INSA-Consulere Instituts im Auftrag des Rundfunks Berlin-Brandenburg (rbb) erhoben. Rund 43 Prozent der Teilnehmenden aus Berlin und Brandenburg gaben an, während der Coronapandemie zugenommen zu haben und klagten über durchschnittlich 5,5 Kilogramm mehr Körpergewicht. „Diabetesfachkräfte beobachten vermehrt Veränderungen im Essverhalten und leider auch Gewichtszunahmen bei Patienten mit Diabetes“, bestätigt auch Susanne Müller, Diabetesberaterin DDG und Oecotrophologin. Dabei sei eine gesunde nährstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung besonders bei Menschen mit Typ-2-Diabetes wichtig. „Bei bestehenden Erkrankungen wie Diabetes ist eine Gewichtszunahme und eine falsche Lebensmittelauswahl ein Problem, da sie sich negativ auf Blutzucker, Blutdruck, Blutfettwerte und Psyche auswirken können“, erklärt Müller, die Mitgliederbeauftragte im VDBD-Vorstand ist. Insbesondere Menschen mit Typ-2-Diabetes, die mit oralen Antidiabetika therapiert werden, fehlt es häufig an essentiellen Mikronährstoffen wie z.B. Vitamin B12. Neben Antidiabetika können auch andere Medikamente die orale Aufnahme des Vitamins B12 deutlich herabsetzen. Kommt dann noch eine fehlerhafte Ernährung durch wenig bis gar kein Obst und Gemüse hinzu, fehlt es dem Körper auch an Vitamin C, die Infektanfälligkeit steigt. So sei neben Übergewicht und der chronischen Erkrankung selbst auch Nährstoffmangel ein Risikofaktor für schwere Corona-Verläufe, erläutert Müller.

Diabetesfachkräfte unterstützen ihre Patienten mit Hilfestellungen und Motivation. Neben Videoschulung und -beratung sind derzeit Einzelsitzungen in den Praxen möglich. „Wir wollen Menschen mit Diabetes motivieren, trotz der schwierigen Umstände am Ball zu bleiben. Ich spreche aber lieber von richtiger, anstatt gesunder Ernährung. Im Praxisalltag assoziieren Patientinnen und Patienten gesunde Ernährung häufig mit nicht lecker oder nicht alltagstauglich“, erläutert Müller. Neben abwechslungsreichen Mahlzeiten ist aber auch die Bewegung im Alltag essentiell. „Alltagsbewegung tritt im Lockdown viel zu sehr in den Hintergrund, dabei sind ausgiebiges Spaziergehen, Walken oder Joggen an der frischen Luft erlaubt, mit Abstand auch zu zweit.“ Das Zusammenspiel aus Ernährung und Bewegung sei nicht nur aus physiologischer Sicht wichtig, sondern könne die Stimmung heben. Müller rät: „Nutzen Sie die Aufbruchsstimmung in der Natur, um wieder Schwung in Ihren Alltag zu bringen und um in Ihre Ernährung wieder verstärkt die richtigen Lebensmittel zu integrieren.“

Das Motto für eine gesunde Ernährung lautet: Gemüse und Obst – am besten fünfmal am Tag. Wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe machen Gemüse und Obst so wertvoll. Sie schützen vor Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck oder Schlaganfall, vor Krebs und Diabetes. Diabetesberaterin Müller empfiehlt: „Essen Sie drei Handvoll Gemüse oder Salat und ein bis zwei Handvoll Obst am Tag, egal ob roh oder gekocht.“ Seien Sie vorsichtig mit Zucker und Salz. Reduzieren Sie deutlich ihren Zuckerkonsum oder verzichten Sie am besten komplett auf isolierten Zucker und Süßigkeiten und insbesondere Limonaden und Alkohol. Trinken Sie täglich mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser, am besten ein bis zwei Gläser zu jeder Mahlzeit. Aromatisieren Sie das Wasser mit Obstscheiben, Ingwer oder Kräutern wie Minze oder kochen Sie sich frische Kräuter- und Früchtetees. Wählen Sie Vollkornprodukte und ziehen Sie pflanzliche Fette tierischen vor. „Und vor allem – essen Sie abwechslungsreich, bunt und vielseitig, am besten regional und saisonal. So werden Ihre Mahlzeiten nicht eintönig und langweilig“, rät Ernährungsexpertin und VDBD-Vorstandsmitglied Müller.

VDBD-Leitfaden Diabetes und Ernährung:

[https://www.vdbd.de/fileadmin/portal/redaktion/Publikationen/171018\\_vdbd\\_ernaehrung\\_download\\_end.pdf](https://www.vdbd.de/fileadmin/portal/redaktion/Publikationen/171018_vdbd_ernaehrung_download_end.pdf)

Details zur Umfrage des INSA-Consulere

Instituts: <https://www.presseportal.de/pm/51580/4850354>

### **Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)  
Dr. Gottlobe Fabisch (Geschäftsführung)  
Habersaathstr. 31  
10115 Berlin  
Tel.: +49 30 847122-490

E-Mail: [fabisch@vdbd.de](mailto:fabisch@vdbd.de)

Thieme Communications

Michaela Richter

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel: +49 711 8931-516

Fax: +49 711 8931-167

E-Mail: [richter@medizinkommunikation.org](mailto:richter@medizinkommunikation.org)

[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)

[www.vdbd-akademie.de](http://www.vdbd-akademie.de)