VDBD
VERBAND DER DIABETES-
BERATUNGS- & SCHULUNGSBERUFE
IN DEUTSCHLAND e.V.

PRESSEMITTEILUNG

Adventskalender: 24 Türchen – viele Ideen und weniger Süßigkeiten

Der VDBD gibt Tipps für eine kreative Gestaltung – für Kinder mit und ohne Diabetes

Berlin, November 2026 – Jeden Morgen ein Adventskalender-Türchen öffnen: Muss die Überraschung immer süß sein? Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) gibt Familien mit Kindern mit und ohne Diabetes Anregungen für Adventskalender mit weniger Süßigkeiten. Ob selbst gebastelt oder gekauft: Geschichten, Rätsel und gemeinsame Erlebnisse bringen mehr Abwechslung hinter die Türchen. Naschereien können dazugehören – sie müssen nur nicht jeden Tag den Inhalt bestimmen.

Plätzchen, Nikolausstiefel, Weihnachtsfeier: Im Advent gibt es viele Gelegenheiten zum Naschen. Der Kalender kann andere Überraschungen bieten. „Auch Kinder mit Diabetes dürfen Schokolade essen. Süßigkeiten lassen sich bewusst einplanen, müssen aber nicht hinter jedem Türchen stecken", sagt Yvonne Häusler, Vorstandsmitglied des VDBD und Diabetesberaterin am MEDICANA Berlin | Campus Jüdisches Krankenhaus.

Für Kinder mit Typ-1-Diabetes gelten dieselben Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung wie für Kinder ohne Diabetes. Zusätzlich müssen Familien die benötigte Insulinmenge auf die Kohlenhydrate im Essen abstimmen. Entscheidend ist die Kohlenhydratmenge der verzehrten Portion, nicht allein deren Zuckeranteil. Häusler rät, die Verpackung von Naschereien mit den Nährwertangaben aufzubewahren. Bei Fragen zur Berechnung und Insulingabe hilft das betreuende Diabetesteam.

Selbst befüllen: Geschichten, Rätsel und gemeinsame Zeit

Geschichten in Fortsetzungen, Rätsel, kleine Spielsachen oder Puzzleteile: Wer selbst befüllt, hat viele Möglichkeiten. Auch Gutscheine für einen Spieleabend, Ausflüge oder ein Lichterspaziergang passen in den Kalender. Lieblingssüßigkeiten können den Mix ergänzen. „Es braucht weder 24 Geschenke noch tägliche Events. Eine Geschichte oder ein Spiel können genauso dazugehören wie ein kleiner Schokoriegel oder Fruchtgummi", sagt Dr. Kerstin Bayer-Pörsch, VDBD-Vorstandsmitglied, Diabetesberaterin und Oecotrophologin aus Pohlheim bei Gießen.

Sie regt an, mit den Kindern auszuwählen und gemeinsame Ideen für Geschwister zu finden. „Kein Kind sollte wegen seines Diabetes das Gefühl haben, weniger zu dürfen", betont Bayer-Pörsch. Die Alternativen seien ein Angebot für die ganze Familie, keine Sonderregel.

Fertig kaufen: nach Alter und Interessen auswählen

Wer einen Kalender fertig kauft, kann sich am Alter und an den Interessen des Kindes orientieren, empfiehlt Häusler. Zur Auswahl stehen etwa Bücher-, Rätsel-, Bastel- oder Spielzeugkalender. „Nicht jede Familie möchte basteln. Entscheidend ist nicht der Aufwand, sondern worüber sich das Kind freut." Spezielle Lebensmittel für Menschen mit Diabetes sind dafür nicht erforderlich.

Ein vorhandener Kalender lässt sich wiederverwenden und mit Aktivitäten, Überraschungen und Naschereien füllen. So braucht nicht jedes Türchen etwas Gekauftes. Für Erwachsene kommen etwa ein Tee-, Gewürz- oder Rätselkalender infrage.

VDBD
VERBAND DER DIABETES-
BERATUNGS- & SCHULUNGSBERUFE
IN DEUTSCHLAND e.V.

Gemeinsam planen: Familie und Diabetesteam einbeziehen

Eltern können mit Großeltern und anderen Schenkenden planen. „Stimmen Sie ab, wer einen Kalender schenkt und womit er gefüllt wird", rät Bayer-Pörsch. „So bleibt Raum für Überraschungen, ohne dass sich Süßigkeiten aus mehreren Kalendern sammeln."

Das betreuende Diabetesteam hilft bei Fragen zu Kohlenhydraten, Insulin und Bewegung, eine Lösung für den Alltag zu finden. „Weniger Süßigkeiten im Kalender können eine gemeinsame Entscheidung sein, auch in Familien ohne Diabetes", betont Bayer-Pörsch. „Der Kalender soll jedoch Freude machen, keinen Druck."

Infos:

Diabetes-Spickzettel für die Weihnachtszeit

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.

Ihr Kontakt für Rückfragen:

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Pressestelle:
Christina Seddig
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931-652
Fax: +49 711 8931-167
E-Mail: seddig@medizinkommunikation.org

Redaktion:
Ria Grosse
Habersaathstr. 31
10115 Berlin
Tel.: +49 30 847122-490
E-Mail: grosse@vdbd.de

www.vdbd.de
https://www.vdbd-akademie.de