

Lions gegen Diabetes

Erkennen,



was gut tut

Diabetes	Flexi-Carb Ernährung	Mehr Information im Internet
<p>Deutschland hat europaweit die höchste Zuwachsrate von Diabetes. Zehn Prozent der Bundesbürger sind betroffen. Effektive Prävention ist dringend.</p> <p>Lions Clubs International hat seinen globalen Hilfsplan um Diabetes Prävention erweitert und tritt damit als Non-Profit Organisation dieser Volkskrankheit mit weltweiter Unterstützung seiner Lions Clubs entgegen.</p> <p>Ziel ist es, mit einer präventiven Aufklärungskampagne bei möglichst vielen Gefährdeten das Bewusstsein für gesundes Essen, für Low-Carb/Flexi-Carb Ernährung, und mehr Bewegung als effektive Vorbeugung gegen Diabetes zu wecken.</p>	<p>Bei dieser wissenschaftlich gesicherten Ernährung verzichtet man nicht auf Genuss und Sattwerden, denn man isst viel mehr Gemüse und Salat, mehr gesunde Fette/Öle und ca. halb so viele Kohlenhydrate / Sättigungsbeilagen.</p> <p>Das vermeidet Blutzucker- und Insulinspitzen nach dem Essen und normalisiert den erkrankten Stoffwechsel, besonders die Insulinresistenz, die ein wichtiger Trigger ist für Diabetes und auch für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzversagen. Dieser positive Effekt wirkt schon ohne Gewichtsverlust!</p> <p>Vor der Umstellung auf diese Kost müssen sich Diabetiker zur Anpassung ihrer Medikamente (Reduktion) mit ihrem Arzt absprechen.</p>	<p>Lions Deutschland gibt auf der Homepage (www.lions.de) Informationen zu Flyern und Aktivitäten. Zusätzlich wurde aus dem Arbeitskreis Diabetes die Homepage (www.mindcarb.de) geschaffen. Hier gibt es sehr viel medizinisch fundierte Informationen kostenfrei und ein zertifiziertes Online Ernährungstraining in 8 Wochen mit individueller Betreuung und personalisierten Rezepten, das von gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% erstattet wird.</p> <p>Für die Sportlustigen gibt es nun durch die Lions Kooperation mit dem Badischen Behinderten- und Rehabilitations Sportverband Informationen unter www.bbsbaden.de .</p>

Bedarf – Neues Präventionsziel: Insulinresistenz

