

Schlechte Kontrolle des Blutzuckerspiegels kann bei Menschen mit Diabetes Typ 2 ernsthafte Folgen haben^{1, 2, 3}

Während der Feiertage ist oft eine schlechte Blutzuckerkontrolle zu beobachten.¹

Weniger Bewegung kann während der Feiertage zu einer Gewichtszunahme führen. Der mittlere HbA_{1c}-Wert^a während der Feiertage ist tendenziell höher. Daher ist es wichtig, dass Sie sich auch während der Feiertage bewegen und gesund essen, um Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.^{2, 4}



Nutzen Sie diese praktischen Tipps, um mögliche Risiken während der Feiertage zu verhindern.

1 Schlechte Blutzuckerkontrolle kann zu Komplikationen führen.³

- **Hohe Blutzuckerspiegel** über eine längere Zeit können Ihre Blutgefäße schädigen. Nerven und Organe, die nicht ausreichend mit Blut versorgt werden, können ihre Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen und es können **Komplikationen** auftreten.⁵
- Als **Spätfolge** von Diabetes können in schwerwiegenden Fällen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Erblindung, Erektionsprobleme (Impotenz), Nervenschäden und Amputationen auftreten.^{5, 6}
- **Schlechte Blutzuckerkontrolle** während der Feiertage summiert sich über Jahre hinweg auf und kann auf Dauer **zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel beitragen**.^{2, 3}
- Gute **Kontrolle** Ihres Blutzuckers bedeutet weniger Komplikationen auf lange Sicht.³

2 Machen Sie viel Bewegung und halten Sie sich fit.

- Nutzen Sie die Feiertage für **körperliche Aktivitäten gemeinsam mit Ihren Freunden und Ihrer Familie**.⁴
- Unterteilen Sie körperliche Aktivitäten in **kleine Abschnitte**, die in Ihren Tagesablauf passen, wie zehnmündige Spaziergänge mehrmals am Tag.⁴
- Jede verstärkte **körperliche Aktivität**, wie flotte Spaziergänge nach dem Essen oder Tanzen am Silvesterabend, **wirkt sich positiv aus**.²
- Machen Sie mehr **Bewegung im Freien** wie Spazieren gehen, Skilaufen und andere Freizeitaktivitäten.⁷



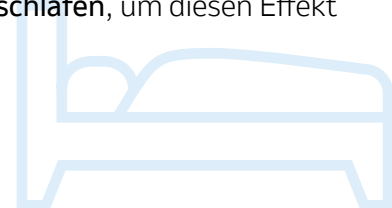
3 Essen Sie gesund und achten Sie auf die Ernährung.



- Halten Sie sich möglichst an Ihre **gewohnten Essenszeiten**. Damit gelingt es besser, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.⁸
- Wenn sich während der Feiertage die Essenszeiten dennoch verschieben, nehmen Sie eine Kleinigkeit zur üblichen Essenszeit zu sich und essen dafür z. B. am Abend etwas weniger.⁴

4 Schlafmangel erschwert Blutzuckerkontrolle⁴

- Schlafmangel kann es schwieriger machen, Ihren Blutzucker zu kontrollieren. Man neigt dann auch eher dazu, mehr zu fettigen und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln zu greifen.⁴
- Versuchen Sie daher, jede Nacht **sieben bis acht Stunden zu schlafen**, um diesen Effekt zu vermeiden.⁴



Fazit

Denken Sie daran, worum es bei den Feiertagen geht – sich mit geliebten Menschen auszutauschen.⁴ Dies ist die Zeit für Familie, Fröhlichkeit und gutes Essen.⁴ Versuchen Sie trotzdem gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.⁸

Bewusstes Essen und etwas mehr Bewegung tragen dazu bei, mit mehr Lebensfreude und mehr Energie ins neue Jahr durchzustarten.²

aHbA_{1c}-Wert: Der HbA_{1c}-Wert zeigt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel während der letzten 3 Monate an

Referenzen

1. Jones AG, McDonald TJ, Hattersley AT, Shields BM. Effect of the holiday season in patients with diabetes: glycemia and lipids increase postholiday, but the effect is small and transient. *Diabetes Care*. 2014;37:e98-e99.
2. Lau DC. Christmas, Santa Claus, sugarplums and the Grinch. *Can J Diabetes*. 2011;35(5):484-485.
3. Chen HS, Jap TS, Chen RL, Lin HD. A prospective study of glycemic control during holiday time in type 2 diabetic patients. *Diabetes Care*. 2004;27(2):326-330.
4. Centers for Disease Control and Prevention. 5 healthy eating tips for the holidays. <https://www.cdc.gov/features/diabetesmanagement/>. Accessed October 20, 2020.
5. Diabetes Canada. Diabetes related complications. <https://www.diabetes.ca/diabetes-basics/complications>. Accessed October 20, 2020.
6. Diabetes Canada. Preventing complications. <https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/preventing-complications>. Accessed October 20, 2020.
7. Gikas A, Sotiropoulos A, Pastromas V, Papazafropoulou A, Apostolou O, Pappas S. Seasonal variation in fasting glucose and HbA_{1c} in patients with type 2 diabetes. *Prim Care Diabetes*. 2009;3(2):111-114.
8. Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, Freeze C, Williams SL. Nutrition therapy. *Can J Diabetes*. 2018;42(suppl 1):S64-S79.
9. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. The A1C Test & Diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis/a1c-test#whatis>. Accessed October 20, 2020.