

## **Vortragsabend zum Thema**

### **Ernährung in der Prävention und Behandlung des Diabetes – ein gesunder Weg zur Blutzuckerkontrolle**

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der verschiedene Vorgänge im Zuckerstoffwechsel gestört sind. Der Blutzuckerspiegel ist dauerhaft erhöht. Umgangssprachlich wird diese komplexe Erkrankung deswegen als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Der Typ-2-Diabetes, umgangssprachlich „Alterszucker“ genannt, entwickelt sich meist über einen langen Zeitraum und häufig, ohne dass die betroffenen Personen Anzeichen der Erkrankung spüren. In dieser Phase der schleichenden Krankheitsentwicklung, dem Prädiabetes, sind die Blutzuckerwerte bereits erhöht, jedoch noch nicht so hoch, dass Fachleute von einem Diabetes sprechen. Der Entwicklung eines Typ-2-Diabetes können Menschen mit einem Prädiabetes jedoch oft noch vorbeugen, beispielsweise durch eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine Gewichtsabnahme. Auch nach der Diagnose des Typ-2-Diabetes sind diese drei Faktoren – gesunde Ernährung, Bewegung und Gewichtsabnahme – wichtige Maßnahmen, um das Risiko für Folgeerkrankungen des Diabetes zu reduzieren. Denn zu hohe Blutzuckerwerte können langfristig kleine und große Blutgefäße schädigen, was negative Folgen für fast alle Organe hat. Wichtig ist also, die Blutzuckerwerte möglichst im Optimalbereich zu halten.

Der Vortrag wird zunächst die Erkrankung des Typ-2-Diabetes mit seinen Risikofaktoren und Folgeerkrankungen erklären und danach auf die Bedeutung und die Möglichkeiten der Prävention der Erkrankung eingehen. Hier wird der Fokus insbesondere auf einer gesunden Ernährung liegen und wie diese im Alltag umgesetzt werden kann. Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung gelten gleichermaßen für Personen mit Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, aber auch für Menschen, die keine Erkrankung des Stoffwechsels haben. Mit einigen Ernährungsmythen wird im Anschluss an den Vortrag zur Diskussion angeregt.

#### **Vita**

Dr. Katharina Weber, aufgewachsen in Steinau an der Straße, studierte Ökotrophologie und Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen, am Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München und an der University of Wisconsin, Madison, USA. Nach ihrem Abschluss im Jahr 2012 promovierte sie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn zum Doctor trophologiae. Ihre kumulative Dissertation verfasste sie am Deutschen Diabetes-Zentrum Düsseldorf zum Thema „Die Relevanz von Lebensmittelverzehr und Markern einer geringgradigen Entzündung für die metabolische Kontrolle bei Patienten mit kürzlich diagnostiziertem Typ-1- und Typ-2-Diabetes“. Seit 2019 ist sie am Institut für Epidemiologie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein beschäftigt. Dort leitet sie die Arbeitsgruppe „Ernährungsepidemiologie“. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die Ernährung bei Diabetes mellitus, zu dem sie aktuell ein drittmittelgefördertes Projekt zur „Relevanz von Ernährungsmustern für Diabetes-assoziierte Komorbiditäten in Subgruppen von Personen mit kürzlich diagnostiziertem Diabetes“ bearbeitet. Außerdem ist Dr. Weber Mitglied im Ausschuss Ernährung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, wo sie an der Erstellung und Aktualisierung der Praxisempfehlungen zur Ernährung für Personen mit Diabetes oder erhöhtem Risiko für Diabetes beteiligt ist.