



PRESSEMITTEILUNG

**Alle Jahre wieder: Die kulinarische Weihnachtssaison in die Diabetestherapie integrieren
Kostenfreie Backtipps und virtueller Austausch beim „Treffpunkt Diabetes“ am 6.12.**

Berlin, 04.12.2023 – Lebkuchen, Dominosteine, Schokoladennikoläuse und Stollen locken in den Supermärkten. Die Weihnachtsmärkte haben geöffnet. Einladungen zu Adventskaffees flattern ins Haus: Für Menschen mit einer chronischen Stoffwechselerkrankung wie Diabetes Typ 1 und Typ 2 kann die Weihnachtszeit eine Herausforderung sein. Wie lassen sich Glukosespiegel und Körpergewicht im Auge behalten, ohne ständig zu verzichten? Fürs selbst backen gibt diabetesDE-Expertin Kerstin Metternich von Wolff Tipps und Rezepte. Die „Herausforderung Weihnachten“ ist auch Thema beim nächsten „Treffpunkt Diabetes“ – dem virtuellen Stammtisch für Menschen mit Typ-2-Diabetes am 6. Dezember 2023, geleitet von Andreas Wartha und Annika Ziercke. Jeder kann an der Zoom-Veranstaltung kostenlos teilnehmen, die Zugangsdaten werden einige Tage vor der Veranstaltung auf www.diabetesde.org/treffpunkt veröffentlicht.

Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 können grundsätzlich zwar alles essen, müssen dabei ihren Glukosespiegel im Gleichgewicht halten. Wer Übergewicht hat, sollte auch auf die Kalorien achten. Wie gelingt das in der Weihnachtszeit ohne Frust? „Viele Backrezepte lassen sich entsprechend abwandeln, ohne an Geschmack einzubüßen“, versichert diabetesDE-Expertin Kirsten Metternich von Wolff. Die staatlich diplomierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin hat über ein Jahrzehnt in Diabetes-Kliniken gearbeitet und langjährige Koch- und Backerfahrung. Auf www.diabetesde.org und ihrem Blog www.herzwiese.de finden Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 kostenfrei viele Tipps und Rezepte zum Backen. Ganz neu ist das Rezept für [Mandel-Cookies](#). Für den Weihnachtsmarktbesuch ist die [BE-Liste mit den Angaben zu vielen typischen Leckereien](#) praktisch.

Trotzdem haben Menschen mit Diabetes viele weitere Fragen wie: Dürfen es nicht doch auch mal herkömmlich gebackene Plätzchen sein, die beim familiären Adventskaffee erwartungsvoll zum Probieren gereicht werden? Wie geht man mit dem oft kalorienreichen und Alkohol lastigen kulinarischen Angebot bei Weihnachtsfeiern in Betrieben um? Das nächste Treffen des virtuellen Stammtischs am 6. Dezember 2023 ab 20.00 Uhr steht daher unter dem thematischen Schwerpunkt „Herausforderung Weihnachten“.

„Unsere bisherige Erfahrung mit dem Stammtisch zeigt, dass der offene Austausch unter Menschen mit Diabetes auch online sehr wertvoll ist und gut ankommt“, sagt Annika Ziercke (@onyva_13). „Gerade praktische Themen rund um die Ernährung wie Weihnachtsrezepte oder der Umgang mit Essenseinladungen lassen sich in der Community besser besprechen als mit dem behandelnden Diabetesteam.“ Mit „Treffpunkt Diabetes“ haben Annika Ziercke und Andreas Wartha



diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



(@der_diabetes_experte) eine Plattform geschaffen, auf der alle zwei Monate am ersten Mittwoch ein ungezwungener Austausch gelingt.

Auch wenn der Fokus auf Themen rund um den Typ-2-Diabetes liegt, sind alle Interessierten herzlich eingeladen, an dem kostenlosen virtuellen Treffpunkt teilzunehmen. Die Zugangsdaten sowie Termine für weitere geplante „Treffpunkte Diabetes“ finden Interessierte unter www.diabetesde.org/treffpunkt

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.