

AM WELTDIABETESTAG DIESES JAHR

„DO IT FOR YOU – TUN SIE ES FÜR SICH“ FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT

DIE KONTROLLE IHRES DIABETES MAG ZUERST BEÄNGSTIGEND
ERSCHEINEN, ABER SIE KANN LEICHTER SEIN, ALS SIE GLAUBEN,
OHNE DASS SIE IHR LEBEN BESTIMMT!



MACHEN SIE SIE ZU EINER PRIORITÄT EBENSO WIE ANDERE WICHTIGE DINGE IN IHREM LEBEN!

Liste der Prioritäten im Leben:



GLÜCKLICH SEIN UND
DAS LEBEN GENIEßEN!



DIABETES KONTROLLIEREN



SICH UM DIE LEUTE KÜMMERN,
DIE SIE LIEBEN



SPAß HABEN MIT
FAMILIE UND FREUNDEN



ARBEIT UND TÄGLICHE AUFGABEN



UND ALLE WEITEREN PRIORITÄTEN
DES LEBENS, DIE SIE AUF IHRE
EIGENE LISTE SETZEN MÖCHTEN!

SIE SIND NICHT ALLEIN MIT DER BEMÜHUNG, IHREN DIABETES ZU KONTROLLIEREN.

 JEDE 10. FRAU WELTWEIT LEBT MIT DIABETES

UND

BEI JEDER 7. SCHWANGERSCHAFT TRITTSCHWANGERSCHAFTSDIABETES AUF



UND WENN SIE IHRE FAMILIE UND FREUNDE MIT
AN BORD NEHMEN, KANN ES FÜR SIE LEICHTER SEIN,
IHREN DIABETES ZU KONTROLLIEREN UND FÜR ALLE,
EIN GESÜNDERES LEBEN ZU FÜHREN!

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE KÖNNEN „ANSTECKEND“ SEIN.

Als Frau haben Sie eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung des Wohlbefindens Ihrer ganzen Familie.



PLANEN SIE DEN TAG...



SO DASS SIE ZEIT HABEN FÜR
EINEN SPAZIERGANG... ODER
VIELLEICHT ZUM SCHWIMMEN...
ODER SOGAR ZUM RADFAHREN



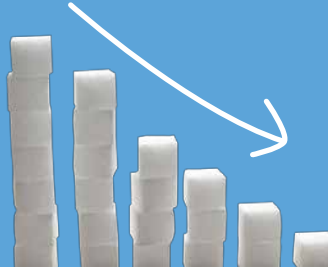
UND ZUM KOCHEN UND ZUM
ORGANISIEREN IHRER MAHLZEITEN.



LASSEN SIE SICH GENÜGENDE ZEIT,
DARÜBER NACHZUDENKEN,
WAS SIE ESSEN, WIE VIEL UND
WIE OFT SIE ES ESSEN.



ABER GÖNNEN SIE SICH AB UND
ZU ETWAS, SOLANGE ES SICH IN
GRENZEN HÄLT!



UND SIE DABEI IHRE
GESAMTZUCKERAUFNAHME
KONTROLLIEREN



KALORIENARME SÜßSTOFFE KÖNNEN
DAS LEBEN MIT WENIGER
ODER OHNE KALORIEN VERSÜßEN.



ÜBERPRÜFEN SIE IHREN BLUTZUCKER, UM IHN MIT ARZNEIMITTELN
UND ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS UNTER KONTROLLE ZU HALTEN

UND DENKEN SIE DARAN:

SIE KÖNNEN MIT DIABETES ALLES MACHEN! ER HINDERT SIE NICHT DARAN, ZU TUN, WAS SIE WOLLEN, SOLANGE SIE IHN UNTER KONTROLLE HABEN.



ÜBERPRÜFEN SIE IHREN BLUTZUCKER, UM IHN MIT ARZNEIMITTELN
UND ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS UNTER KONTROLLE ZU HALTEN

ES IST EINFACHER ALS SIE DENKEN. „DO IT FOR YOU – TUN SIE ES FÜR SICH“



www.sweeteners.org

ZUR UNTERSTÜTZUNG VON



world diabetes day

14 November

Mit der wissenschaftlichen Unterstützung des European Specialist Dietetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

Literatur
1. Weltdiabetestag 2017, 'Women and diabetes'. Verfügbar online: <http://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>
2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, verfügbar unter (<http://www.diabetesatlas.org/>)
3. American Diabetes Association © 2017 Standards of Medical Care in Diabetes: 4. Lifestyle management. Diabetes Care 2017; Jan; 40(Supplement 1): S33-S43
4. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.