

Pressemitteilung

8. Januar 2009

Freude am Essen – trotz Diabetes

Experte gibt Tipps und Anregungen, wie sich Diabetiker die Freude am Essen bewahren

Mindestens fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes. Damit ist die „Zuckerkrankheit“, wie sie im Volksmund auch genannt wird, eine der häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Für Betroffene bedeutet diese Diagnose häufig, strikte Ernährungspläne einzuhalten und auf viele Dinge zu verzichten. Neueste Erkenntnisse zeigen jedoch, dass eine ausgewogene, vollwertige und dem Energiebedarf entsprechende Ernährung für Diabetiker keinerlei Einschränkung im Genuss bedeuten muss.

Im Expertenchat am Dienstag, den 13. Januar erfahren Betroffene und Angehörige, wie sich Diabetiker die Freude am Essen bewahren. An diesem Abend steht der Diabetologe Dr. Peter Schwarz Rede und Antwort. Er gibt Anregungen und Hilfestellungen, wie kleine, einfache und unkomplizierte Umstellungen bei der Ernährung zu einer gesunden Lebensweise ohne Hunger und Verzicht führen. Der Chat unter www.die-bergische-kk.de/chat ist für alle Interessenten zwischen 20:00 und 21:30 Uhr geöffnet.

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.129 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 13-01-2009**