

## Online Seminar am 17.03.2023:

### Genussvoll Essen und Trinken mit Diabetes im Alter

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselkrankheit, die zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegeln führt. Bei älteren Menschen erhöhen Unterzuckerungen das Risiko für Stürze, das Risiko für Demenz und können sogar Herzrhythmusstörungen provozieren.

Daher liegen die Schwerpunkte der Diabetes-Behandlung im Alter auf der Vermeidung von Unterzuckerung und die Erhaltung der individuellen Lebensqualität. In diesem Seminar erfahren Sie die Empfehlungen für eine diabetesgerechte vollwertige Mischkost und welche Lebensmittel helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

#### Seminarinhalte:

- Behandlungsziele (Lebensqualität, Therapieziele und Hypoglykämien)
- Therapie (orale Antidiabetika und GLP-1-Analoga, Insulin)
- Lebensmittelauswahl - wie kann ich meinen Blutzucker verbessern?
- Getränke - wie wirken sie auf meinen Blutzucker?
- Süßen - mit was? Gibt's etwas zu beachten?
- Praxiswissen Zubereitung - geeignete Gerichte bei Diabetes mellitus

**Zielgruppe:** Für Interessierte aus dem Bereich Pflege, Hauswirtschaft und Küche

**Referentin:** Anja Dehl, Diplom Ökotrophologin (FH) – Ernährungsberaterin/ DGE – Diabetesassistentin DDG

**Veranstalter:** Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg

**Termin:** 17.03.2023

**Uhrzeit:** 10:00-12:00 Uhr

**Anmeldung:** bis spätestens 13.03.2023 über unser [Online Anmeldeformular](#).

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.**

#### Hinweise für die Teilnahme:

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz



Projektagentur

Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung  
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

- Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.
- Für die Teilnahme sind nur eine Internetverbindung und ein aktueller Browser notwendig
- Eine Anleitung zur Nutzung und Einwahl via Zoom wird von uns spätestens 1 Woche vor Veranstaltungstermin per E-Mail versendet.
- Wir geben zudem die Möglichkeit für einen Technik-Test zwei Tage vor dem Veranstaltungstermin. Sie erhalten einen separaten Link per Mail.
- Eine Teilnahme an der Veranstaltung mit eingeschränkter Funktionalität ist auch über das Telefon möglich.

**Kontakt Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg:**

Name: Laura Behrens

E-Mail: [info@seniorenernaehrung-brandenburg.de](mailto:info@seniorenernaehrung-brandenburg.de)

Tel.: 0331 – 73 06 17 55

**Hintergrundinformationen zur Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg:**

*Im Rahmen der Ernährungsinitiative des BMEL für Seniorinnen und Senioren wird die Einrichtung von Vernetzungsstellen für Seniorenernährung oder vergleichbaren Institutionen in den Bundesländern gefördert. Die Vernetzungsstellen bieten Beratung, vermitteln Wissen und vernetzen die Akteure in der Seniorenarbeit. Die Ernährungsinitiative für Seniorinnen und Senioren ist Teil von IN FORM- Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.*

*Die „Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg“ in Trägerschaft der Projektagentur gGmbH wird gemeinsam durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburgs von September 2020 bis Dezember 2023 gefördert.*

Weiteres auf: [www.seniorenernaehrung-brandenburg.de](http://www.seniorenernaehrung-brandenburg.de)

Gefördert durch:

Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaftaufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen BundestagesLAND  
BRANDENBURGMinisterium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz