

# *Ein gesundes frohe neues Jahr, voll an Zufriedenheit und Achtsamkeit!*

Liebe Kids, liebe Eltern.

Seit November können wir die Räumlichkeiten in der Diabetologischen Praxis von Frau Dr. Lange in Rheinbach nutzen. Neben einem großen Raum mit Möglichkeit zur Präsentation mit Beamer oder am Flipchart steht uns eine kleine Küche mit kostenlosen Kalt- und Warmgetränken zur Verfügung. Außerdem finden die Treffen während der offiziellen Praxiszeit statt, so dass man jederzeit bei akuten Fragen/Problemen auf die MitarbeiterInnen zugehen kann.

Das nächste Treffen findet wieder am **02. Februar 2023** statt, von 17:00 bis 19:00 h. Grundsätzlich war es mir wichtig, dass überhaupt wieder die Möglichkeit zum Treffen besteht. Ich denke aber, dass wir die Zeit in dem Sinne auch nutzen sollten, neue Inhalte und Themen zu besprechen.

Ein paar Themen rücken dabei besonders in den Fokus, zumal unsere Kinder immer mehr aus dem Klein-/Grundschulkind-Status rücken, ein paar befinden sich mitten in der Pubertät und ein paar wenige haben vielleicht schon die schrägste Zeit des Lebens fast gemeistert.

**Thema 1:** „Gesunde Ernährung in Zeiten von Fast Food und Softdrinks“ – ich beschäftige mit dem Thema schon seit vielen Jahren und bin immer noch erstaunt, wie viele Menschen glauben, dass Ernährung nichts mit ihrer Gesundheit und ihrem Verhalten zu haben soll. Wir als Eltern von diabetischen Kindern Typ 1 sind natürlich besonders sensibilisiert. Aber meine Erfahrung im Austausch mit besorgten Eltern ist, dass hauptsächlich die korrekte Insulinabgabe zur analogen Essenaufnahme diskutiert, nicht aber das Essen - oder besser das Angebot unserer Lebensmittelindustrie – in Frage gestellt wird. Wenn Eltern mit ihrem frisch auf Typ 1 diagnostizierten Kind in die SHG kommen, gilt es natürlich erst einmal die große Sorge um den Kontrollverlust oder die Ohnmacht über die Handhabung medizinischer Indikation zu nehmen. Aber, hat sich die Familie erst einmal eingewöhnt und Dank hervorragender Pumpen mit KI und CGM-Systemen die BZ-Werte auf einem guten Niveau eingestellt, scheint es egal zu sein, was an Essen zugeführt wird. Hauptsache, die Balance im Blutzucker stimmt.

Dabei möchte ich betonen, dass es mir nicht um eine Diskussion von Gut und Schlecht geht. Ich habe jüngst aus meinem Freundeskreis ein trauriges Beispiel von einem noch nicht 14 Jährigen Jungen, der bereits mit Adipositas und erhöhtem BZ diabetische Blutzuckergrenzwerte erreicht hat und kurz vor dem Typ 2 steht. Sein vier Jahre älterer Bruder nimmt bereits Bluthochdrucktabletten – das sind Wahrheiten unserer Zeit und ich bin der festen Überzeugung, dass wir durch unser Standing und die Power zum Thema Typ 1 ein guter Multiplikator sind / werden können zum Thema ‚Gute Ernährung‘.

**Hier ein paar tolle Dokus zu dem Thema sowie eine Buchempfehlung:**

**Ran an das Fett – Heilen mit dem Gesundheitsmacher Fett | von Frau Dr. med. Anne Fleck**

**Unser Hirn ist, was es isst | <https://www.youtube.com/watch?v=B26fSdVbQQs>**

**Dick, dicker, fettes Geld | [https://www.youtube.com/watch?v=lu484X9\\_kx0](https://www.youtube.com/watch?v=lu484X9_kx0)**

**Die große Zuckerlüge | <https://www.youtube.com/watch?v=dLLVKct6SkA>**

**Thema 2: „Erste Erfahrung mit Alkohol – Eltern und Jugendliche berichten“**

Ich habe „noch“ keine Berührungspunkte mit Aaron zu diesem Thema machen müssen, zumindest hoffe und glaube ich das. Ich bin in dieser Hinsicht sehr verunsichert und wenn es euch genauso geht, dann würde ich die Praxis bitten, dass sie zu diesem Thema Informationen und/oder Schulungen bereithält. Bitte signalisiert, wenn es in eurem Interesse steht. Dankeschön.

**Thema 3: „Vorstellung der neuen Insulinpumpen und BZ-Messsystemen“.**

Ich hatte ja zu dem Thema einmal in der Gruppe gefragt, ob der Ein oder die Andere sein/ihre Pumpe als Art Steckbrief vorstellen mag, mit Vor- und Nachteilen und Erfahrungswerten. Das würde ich gerne mit euch erarbeiten, vielleicht in Vorbereitung schon einmal Gedanken machen, welche wesentliche Inhalte der Steckbrief enthalten sollte. Bestenfalls so, dass es bei einer Entscheidungsfindung für ein neues Pumpensystem hilft.

***Euch allen ein Mega Jahr 2023! Auf eine gute Zeit.***

***Liebe Grüße***

***Ina***