

01/2025

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD

ald

association
luxembourgeoise
du diabète

LESS
SUGAR

Aus der Wëssenschaft

„Softdrink-Steuer“
und Übergewicht

Gesond lessen

Les sucres cachés

Internes aus der ALD

Weltdiabetesdag 2024

Sommaire

Editorial	3
-----------------	---

Aus der Wëssenschaft

« Taxe soda » et obésité : la taxe sur le sucre, un remède miracle ?	5
„Softdrink-Steuer“ und Übergewicht: Ist die Zuckersteuer das Wundermittel?	9
Zuckersteuer aus der Sicht der Kinder	12
L'IA et le diabète : une histoire qui se joue aujourd'hui	14
KI und Diabetes: Eine Geschichte, die heute geschrieben wird	17

Gesond lessen

Les sucres cachés : ces intrus dans votre assiette !	21
Versteckte Zucker: der unsichtbare Feind auf unserem Teller!	25

Rezeptsäit

Mugcake sans sucres ajoutés	28
Orangensalat mit Datteln	29

Internes aus der ALD

Weltdiabetesdag 2024

Marsch vun den 10 000 Schrëtt	30
Soirée-conférences : Diabète et bien-être	31

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

Interview mit Larry Bonifas.....	33
----------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Sabrina, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Sancho Elisabete, Schmit Alexandra, Schumacher Delphine, Tavernier Martine La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000 Agrément SANTE 2019/03
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Mat dëser éischter Editioun vun eiser Zeitung wënsche mir all eise Lieser vill Freed an Erfolleg am neie Joer.

Dëse Journal steet ganz am Zeeche vum Zocker. Mir ënnerstëtzen domatt déi aktuell Campagne „Gesond iessen, méi beweegen“ fir den Zockerkonsum ze reduzéieren.

Vill an de Medien diskutéiert gëtt di sougenannten Zockersteuer. Dofir huele mir dës Moossnam am éischten Artikel ënnert d'Lupp a kucken, ob se efficace ass oder éischter net.

Och déi kënschtlech Intelligenz (KI) ass vill diskutéiert. Mee wéi eng Plaz huet dës KI an der Gesondheet, besonnesch am Diabeetes? Dësem Thema widme mir en zweeten Artikel.

Den Zockerkonsum ze reduzéieren ass net ëmmer einfach. Och mat gudde Virsätz bleift et schwéier. Firwat? Oft ass Zocker an eise Liewensmëttel verstoppt. En Artikel dozou erkläert, wéi Dir dëse verstoppten Zocker entdecken a reduzéiere kënnt.

Wéi gewinnt fannt Dir och Fotoe vun eisem Marsch vun den 10.000 Schrëtt an dem Konferenzowend am Kader vum Weltdiabetesdag 2024.

An eiser neier Rubrik „Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno“ stelle mir lech vun dëser Editioun un, méi oder manner bekannte Leit mat Diabeetes vir.

Avec cette première édition de notre journal, nous souhaitons à tous nos lecteurs beaucoup de joie et de succès pour cette nouvelle année.

Ce journal est entièrement placé sous le signe du sucre. Nous nous joignons à la campagne actuelle « Gesond iessen, méi beweegen » pour réduire la consommation de sucre.

L'impôt sur le sucre est un sujet largement débattu dans les médias. C'est pourquoi nous voulons analyser cette mesure dans un premier article et examiner si elle est efficace ou non.

L'intelligence artificielle (IA) est également beaucoup discutée. Mais quelle place cette IA occupe-t-elle dans le domaine de la santé, et plus particulièrement dans le diabète ? Nous avons abordé cette question dans un deuxième article.

Réduire la consommation de sucre n'est pas toujours facile. Même avec de bonnes résolutions, cela reste difficile. Pourquoi ? Souvent, le sucre est caché dans nos aliments. Un article y est consacré pour vous expliquer comment détecter et réduire ces sucres cachés.

Comme d'habitude, vous trouverez également des photos de notre marche des 10.000 pas et de la soirée-conférences organisée dans le cadre de la Journée mondiale du diabète 2024.

Enfin, dans notre nouvelle rubrique « D'une personne à l'autre : le diabète à fleur de peau », nous vous présenterons, désormais des personnes plus ou moins connues vivant avec le diabète.



conçu pour
vous offrir
toujours plus

G7

PLUS DE CONFORT[†]

Le capteur tout-en-un Dexcom G7 est 60 % plus compact que son prédécesseur[†] et vous accompagne à chaque moment en toute discrétion.

PLUS DE TEMPS D'ACTIVITÉ

Le capteur Dexcom G7 offre un préchauffage 2 fois plus rapide que n'importe quel autre système de SGC du marché.[‡]

SANS PIQÛRE AU DOIGT* ET SANS SCAN*

Le capteur Dexcom G7 transmet directement vos taux de glucose à votre smartphone[§], à votre montre connectée[§] ou à votre récepteur Dexcom.

Le système Dexcom G7 vous donne le pouvoir de gérer efficacement votre diabète en toute simplicité, grâce à un capteur tout-en-un compact et à une application mobile entièrement repensée.[§]

dexcomG7

Rendez-vous sur [Dexcom.com](https://dexcom.com)
pour en savoir plus.

*Si les alertes et mesures de glucose de votre système de SGC Dexcom ne correspondent pas à vos symptômes ou attentes, utilisez un glucomètre pour prendre toute décision relative au traitement de votre diabète.

†Par rapport à un système de SGC Dexcom de génération antérieure. Les patients ont déclaré que 95 % des capteurs Dexcom G7 essayés étaient agréables à porter (inconfort léger ou absence d'inconfort).

‡La phase de préchauffage du capteur Dexcom G7 dure moins de 30 minutes, tandis que les appareils de SGC d'autres marques nécessitent jusqu'à une heure ou plus.

§ Appareils intelligents compatibles vendus séparément. Pour une liste de tous les appareils intelligents compatibles, rendez-vous sur dexcom.com/compatibility.

Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom G6, Dexcom G7 et Dexcom Share sont des marques commerciales ou des marques déposées aux États-Unis et peuvent être enregistrées dans d'autres pays.

© 2022 Dexcom, Inc. Tous droits réservés. LBL-1005127 Rev001

« Taxe soda » et obésité : la taxe sur le sucre, un remède miracle ?

Plusieurs pays, comme le Royaume-Uni, le Danemark, la Hongrie et certaines villes aux États-Unis, ont introduit une taxe sur les boissons sucrées, parfois étendue aux sucreries. Cette taxe vise à réduire la consommation de produits riches en sucre pour lutter contre des problèmes de santé publique comme l'obésité et les maladies chroniques. Si de nombreuses études ont montré une baisse des ventes de ces produits, la question de leur impact sur le poids, en particulier chez les jeunes, reste ouverte.

Une récente étude californienne apporte des réponses intéressantes. Publiée en juillet 2024 dans JAMA Network Open, cette recherche menée par Kaiser Permanente s'intéresse aux effets des taxes sur le sucre dans quatre villes : Albany, Berkeley, Oakland et San Francisco. Ces villes ont adopté une taxe sur les boissons sucrées avant 2020. Les chercheurs ont comparé leurs résultats avec 40 autres villes californiennes aux caractéristiques démographiques similaires, mais sans taxe.

Une vaste étude sur une période de 11 ans

L'étude a analysé les données de plus de 390 000 jeunes âgés de 2 à 19 ans, répartis entre les villes avec taxe (44 771 participants) et celles sans taxe (345 428 participants). Les données ont été collectées sur une période allant de 2009 à 2020, soit six ans avant et quatre à six ans après l'introduction des taxes.

L'âge moyen des participants au début de la recherche était de 6,4 ans dans les villes taxées et de 6,9 ans dans les villes témoins. La répartition était équilibrée entre garçons et filles, et les jeunes provenaient de divers milieux ethniques, incluant des origines caucasiennes, asiatiques et africaines. Cette grande diversité et la durée de l'étude lui confèrent une solidité scientifique unique par rapport à d'autres travaux plus limités.

Des résultats prometteurs sur le poids

Les chercheurs ont observé une réduction moyenne de l'indice de masse corporelle (IMC)



de -1,64 point de pourcentage chez les jeunes des villes avec taxe, comparé à ceux des villes sans taxe. Cette baisse s'est révélée constante, quel que soit l'âge, le sexe ou l'origine ethnique des participants.

Un autre point notable est que les effets positifs étaient aussi présents chez les jeunes déjà en surpoids ou obèses au début de l'étude. Ces résultats suggèrent que la taxe sur le sucre peut non seulement ralentir la prise de poids chez les jeunes en général, mais aussi aider les groupes les plus vulnérables à réduire leur IMC.

Confirmation d'effets similaires dans d'autres domaines

Les conclusions de cette étude ne sont pas isolées. D'autres recherches ont démontré des bénéfices liés aux taxes sur les produits sucrés.

Par exemple, une étude menée à Cambridge a révélé une diminution de 8 % du risque d'obésité chez les filles âgées de 10 à 11 ans dans des régions ayant adopté une taxe similaire. En matière de santé dentaire, une autre étude a constaté une réduction significative des extractions dentaires chez les enfants au cours de leurs cinq premières années de vie dans des régions où une taxe sur le sucre avait été introduite.

De plus, des recherches européennes montrent des avantages économiques. Une étude conjointe des universités de Munich et Liverpool estime que l'Allemagne pourrait économiser jusqu'à 16 milliards d'euros grâce aux effets positifs des taxes sur le sucre, en raison de la baisse des coûts de santé liés aux maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

L'OMS soutient les taxes sur le sucre

En 2022, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié des lignes directrices encourageant l'instauration de taxes sur les boissons sucrées.

Elle recommande cette mesure comme un outil efficace pour réduire la consommation de sucre.

Dans un rapport publié en 2023, l'OMS conclut que ces taxes, lorsqu'elles sont bien conçues, entraînent une diminution notable de la consommation de boissons sucrées. Cependant, elle souligne qu'elles doivent s'intégrer dans une stratégie globale impliquant plusieurs secteurs, afin de promouvoir une alimentation saine et de réduire l'obésité et les maladies chroniques associées.

La situation au Luxembourg

Au Luxembourg, une taxe sur les boissons sucrées est discutée depuis 2016. Cependant, elle n'a pas encore été adoptée, en partie à cause de la forte influence des grandes entreprises agroalimentaires comme Coca-Cola et Nestlé. Ces multinationales, qui génèrent des bénéfices considérables, continuent de s'opposer à une telle mesure, souvent perçue comme une menace pour leurs profits.

Pourtant, une taxe sur le sucre pourrait avoir des avantages multiples pour le pays. D'une part, elle encouragerait les citoyens à adopter des habitudes alimentaires plus saines, réduisant ainsi les problèmes de santé liés au surpoids et à l'obésité. D'autre part, elle pourrait contribuer à soulager les finances de la CNS (Caisse nationale de santé). Si les revenus de cette taxe lui étaient alloués, ils pourraient aider à financer les traitements coûteux des maladies chroniques, tout en incitant les consommateurs à privilégier des choix plus sains.

Une mesure qui ne suffit pas à elle seule

Bien que les résultats des études soient encourageants, les experts s'accordent sur le fait qu'une taxe sur le sucre ne peut pas, à elle seule, résoudre les problèmes d'obésité. Elle doit être complétée par d'autres mesures, par exemple :

- Des campagnes d'éducation sur l'alimentation saine
- Un meilleur accès à des aliments frais et abordables
- La promotion de l'activité physique, notamment chez les jeunes





De plus, les taxes doivent être conçues de manière à ne pas pénaliser de manière disproportionnée les familles à faibles revenus, qui consomment souvent plus de boissons sucrées en raison de leur coût abordable par rapport aux alternatives plus saines.

Conclusion

La taxe sur les boissons sucrées apparaît comme un outil prometteur pour baisser l'obésité et améliorer la santé publique. Les données scientifiques, notamment l'étude californienne récente, montrent clairement une réduction de l'IMC (BMI) chez les jeunes dans les régions où cette mesure est appliquée.

Cependant, son efficacité dépend de son intégration dans une stratégie multisectorielle plus large. Pour un pays comme le Luxembourg, l'introduction d'une taxe sur le sucre pourrait être une étape importante vers une meilleure santé pour tous, tout en renforçant les finances de la CNS. Reste à voir si la volonté politique saura surmonter la pression des lobbies industriels.

Dr Marc Keipes

Source :

Young DR, Hedderson MM, Sidell MA, et coll. City-Level Sugar-Sweetened Beverage Taxes and Youth Body Mass Index Percentile. JAMA Netw Open. 2024. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821695>



FreeStyle Libre 2

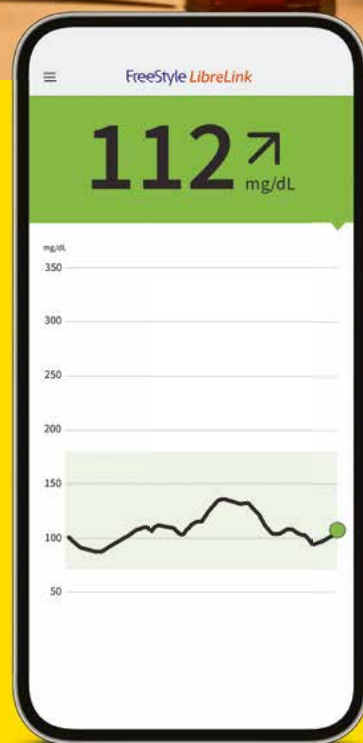
112  mg/dL

Désormais avec des mesures de taux de glucose en temps réel envoyées directement sur votre smartphone.^{1,2}

Avec le système FreeStyle Libre 2, vous pouvez facilement connaître votre taux de glucose et son évolution d'un simple coup d'œil sur votre smartphone.¹

 Pas de piqûre au bout du doigt.³

 Mesures du glucose en temps réel.



Scannez et téléchargez l'application



 **Abbott**
life. to the fullest.®

1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter www.myFreeStyle.lu pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink peut nécessiter une inscription à LibreView. 2. Les résultats de glucose ne s'affichent automatiquement dans l'application que lorsque le smartphone et le capteur sont connectés et à portée. 3. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures et alarmes de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrais patients ou professionnels de la santé.

© 2024 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques commerciales associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. ADC-90160 v1.0 04-24

„Softdrink-Steuer“ und Übergewicht: Ist die Zuckersteuer das Wundermittel?

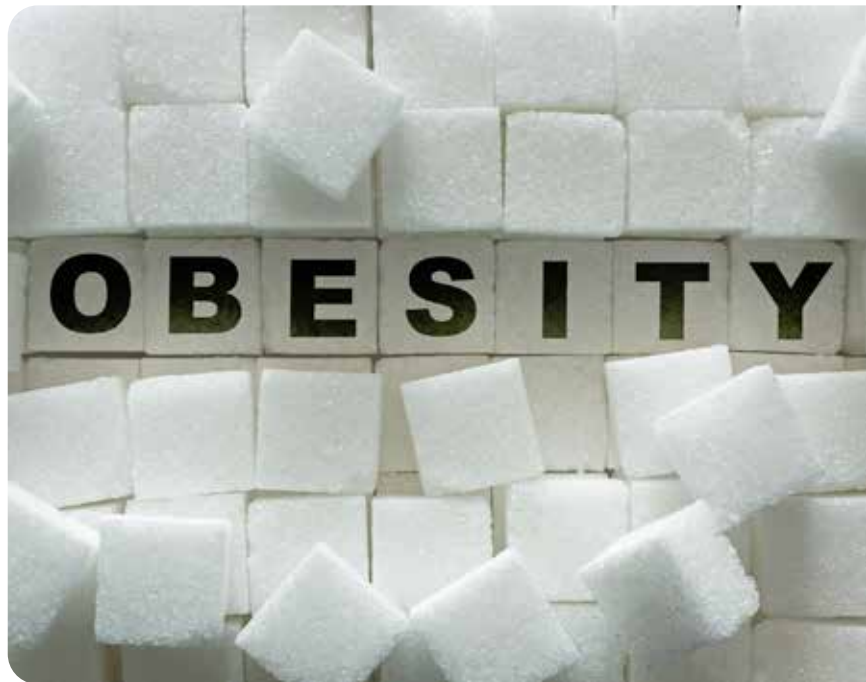
Mehrere Länder, darunter das Vereinigte Königreich, Dänemark, Ungarn und einige Städte in den USA, haben Steuern auf zuckerhaltige Getränke eingeführt, die manchmal auch auf Süßwaren ausgeweitet werden. Ziel dieser Steuer ist es, den Konsum von zuckerreichen Produkten zu reduzieren, um Gesundheitsprobleme wie Übergewicht und chronische Krankheiten zu bekämpfen. Obwohl zahlreiche Studien einen Rückgang der Verkäufe dieser Produkte belegt haben, bleibt die Frage offen, wie stark sich dies auf das Körpergewicht, insbesondere bei jungen Menschen, auswirkt.

Eine kürzlich durchgeführte Studie aus Kalifornien liefert interessante Erkenntnisse. Veröffentlicht im Juli 2024 in JAMA Network Open, untersucht diese von Kaiser Permanente geleitete Forschung die Auswirkungen von Zuckersteuern in vier Städten: Albany, Berkeley, Oakland und San Francisco. Diese Städte haben vor 2020 eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke eingeführt. Die Ergebnisse wurden mit 40 anderen kalifornischen Städten mit ähnlichen demografischen Merkmalen, aber ohne Steuer, verglichen.

Eine umfassende Studie über 11 Jahre

Die Studie analysierte Daten von über 390.000 jungen Menschen im Alter von 2 bis 19 Jahren, verteilt auf Städte mit Steuer (44.771 Teilnehmer) und Städte ohne Steuer (345.428 Teilnehmer). Die Daten wurden über einen Zeitraum von 2009 bis 2020 gesammelt – also sechs Jahre vor und vier bis sechs Jahre nach der Einführung der Steuer.

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer zu Beginn der Studie lag bei 6,4 Jahren in den Städten mit Steuer und 6,9 Jahren in den Vergleichsstädten. Die Verteilung war zwischen Jungen und Mädchen ausgeglichen, und die jungen Menschen kamen aus unterschiedlichen ethnischen Gruppen, darunter kaukasische, asiatische und afrikanische Herkunft. Diese große Vielfalt und die lange Studiendauer verleihen der Forschung eine einzigartige wissenschaftliche Aussagekraft im Vergleich zu anderen, weniger umfangreichen Studien.



Vielversprechende Ergebnisse in Bezug auf das Gewicht

Die Forscher beobachteten eine durchschnittliche Reduktion des Body-Mass-Index (BMI) um -1,64 Prozentpunkte bei jungen Menschen in Städten mit Steuer im Vergleich zu denen ohne Steuer. Dieser Rückgang war unabhängig von Alter, Geschlecht oder ethnischer Herkunft der Teilnehmer konstant. Ein weiterer bemerkenswerter Punkt ist, dass die positiven Effekte auch bei jungen Menschen zu beobachten waren, die zu Beginn der Studie bereits übergewichtig oder adipös waren. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Zuckersteuer nicht nur die Gewichtszunahme bei

Aus der Wëssenschaft

jungen Menschen im Allgemeinen verlangsamt, sondern auch den besonders gefährdeten Gruppen helfen kann, ihren BMI zu reduzieren.

Bestätigung ähnlicher Effekte in anderen Bereichen

Die Ergebnisse dieser Studie sind keine Einzelfälle. Auch andere Untersuchungen zeigen Vorteile im Zusammenhang mit Steuern auf zuckerhaltigen Produkten.

Zum Beispiel zeigte eine in Cambridge durchgeführte Studie, dass bei Mädchen im Alter von 10 bis 11 Jahren in Regionen mit einer ähnlichen Steuer das Risiko für Fettleibigkeit um 8 % gesenkt wurde. Im Bereich der Zahngesundheit ergab eine andere Studie eine signifikante Reduzierung von Zahnextraktionen bei Kindern in den ersten fünf Lebensjahren in Regionen mit Zuckersteuer.

Darüber hinaus, weisen europäische Studien auf wirtschaftliche Vorteile hin. Eine gemeinsame Untersuchung der Universitäten München und Liverpool schätzt, dass Deutschland bis zu 16

Milliarden Euro einsparen könnte, dank der positiven Effekte von Zuckersteuern, insbesondere durch die Reduzierung der Gesundheitskosten im Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die WHO unterstützt Zuckersteuern

Im Jahr 2022 veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Richtlinien, die zur Einführung von Steuern auf zuckerhaltige Getränke ermutigen. Sie empfiehlt diese Maßnahme als wirksames Instrument zur Reduzierung des Zuckerkonsums.

In einem 2023 veröffentlichten Bericht kam die WHO zu dem Schluss, dass solche Steuern, wenn sie gut konzipiert sind, zu einem deutlichen Rückgang des Konsums von zuckerhaltigen Getränken führen. Sie betonte jedoch, dass sie Teil einer umfassenden Strategie sein müssen, die mehrere Sektoren einbezieht, um gesunde Ernährung zu fördern und Adipositas sowie damit verbundene chronische Krankheiten zu reduzieren.



Die Situation in Luxemburg

In Luxemburg wird seit 2016 über eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke diskutiert. Sie wurde jedoch noch nicht eingeführt, teilweise aufgrund des starken Einflusses großer Lebensmittelkonzerne wie Coca-Cola und Nestlé. Diese multinationalen Unternehmen, die beträchtliche Gewinne erzielen, widersetzen sich häufig solchen Maßnahmen, die als Bedrohung für ihre Profite angesehen werden.

Eine Zuckersteuer könnte jedoch mehrere Vorteile für das Land haben. Einerseits würde sie die Bürger dazu ermutigen, gesündere Ernährungsgewohnheiten anzunehmen, wodurch gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit Übergewicht und Fettleibigkeit reduziert werden könnten. Andererseits könnte sie die Finanzen der CNS (Caisse nationale de santé) entlasten. Wenn die Einnahmen aus dieser Steuer der CNS zugewiesen würden, könnten sie dazu beitragen, die teuren Behandlungen chronischer Krankheiten zu finanzieren und gleichzeitig die Verbraucher zu gesünderen Entscheidungen motivieren.

Eine Maßnahme, die allein nicht ausreicht

Obwohl die Ergebnisse der Studien ermutigend sind, sind sich Experten einig, dass eine Zuckersteuer allein die Probleme der Fettleibigkeit nicht lösen kann. Sie muss durch andere Maßnahmen ergänzt werden, wie zum Beispiel:

- Aufklärungskampagnen über gesunde Ernährung
- Besseren Zugang zu frischen und erschwinglichen Lebensmitteln
- Förderung von körperlicher Aktivität, insbesondere bei jungen Menschen

Außerdem müssen Steuern so gestaltet werden, dass sie einkommensschwache Familien, die oft mehr zuckerhaltige Getränke konsumieren, nicht unverhältnismäßig belasten, da diese im Vergleich zu gesünderen Alternativen oft günstiger sind.



Fazit

Die Steuer auf zuckerhaltige Getränke scheint ein vielversprechendes Instrument zu sein, um Fettleibigkeit zu reduzieren und die öffentliche Gesundheit zu verbessern. Wissenschaftliche Daten, insbesondere die jüngste kalifornische Studie, zeigen eindeutig eine Reduktion des BMI bei jungen Menschen in Regionen, in denen diese Maßnahme angewendet wird.

Ihr Erfolg hängt jedoch davon ab, dass sie in eine breitere, sektorübergreifende Strategie integriert wird. Für ein Land wie Luxemburg könnte die Einführung einer Zuckersteuer ein wichtiger Schritt hin zu besserer Gesundheit für alle sein, während gleichzeitig die Finanzen der CNS gestärkt würden. Es bleibt abzuwarten, ob der politische Wille stark genug ist, um den Druck der Industrieverbände zu überwinden.

Dr Marc Keipes

Source :

Young DR, Hedderson MM, Sidell MA, et coll. City-Level Sugar-Sweetened Beverage Taxes and Youth Body Mass Index Percentile. JAMA Netw Open. 2024. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821695>

Zuckersteuer aus der Sicht der Kinder

Die Kinder des Cycle 4.1. aus Kleinbettingen haben sich in der Klasse mit dem Thema Zuckersteuer befasst.

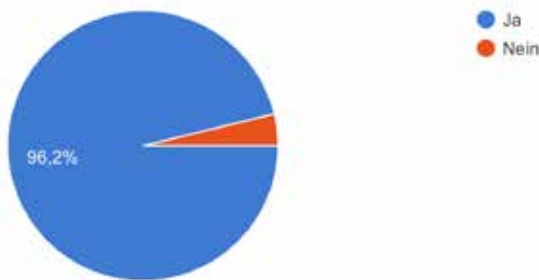
Zucker begegnet uns nicht nur in offensichtlichen Süßigkeiten, sondern auch in Lebensmitteln, bei denen man es kaum erwartet: Pizzen, Salatdressings oder Fertiggerichte enthalten oft sogenannte versteckte Zucker wie Stärke.

Zu viel Zucker kann schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie zum Beispiel: Bauchschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wir haben in unserer Schule eine kleine Umfrage erarbeitet. 96% der Kinder von den Zyklen 3 und 4 mögen gerne Süßigkeiten.

Magst du Süßigkeiten?

79 Antworten



Bei Kindern gehören Kaugummi, Haribo und Schokolade zu den beliebtesten Süßigkeiten, und sie konsumieren durchschnittlich 4–6 Bonbons pro Woche. Ihre Favoriten unter den Getränken sind Wasser, Fanta und Coca-Cola. Eine 330-ml-Dose Fanta enthält beispielsweise 31 Gramm Zucker – das entspricht etwa 5 Zuckerwürfel.

Die Zuckersteuer ist eine Maßnahme, bei der Hersteller von stark zuckerhaltigen Produkten, wie Getränken oder Süßigkeiten finanziell belastet werden. Dadurch steigen die Preise für diese Produkte, um den Konsum zu reduzieren und die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Mexiko



führte bereits 2014 als eines der ersten Länder eine Zuckersteuer ein. Der Steuersatz beträgt etwa 10 % (1 Peso oder ca. 47 Cent pro Liter) auf zuckerhaltige Getränke. Erste Studien belegen einen Erfolg: Im ersten Jahr sank der Konsum von Softdrinks um 6–8 %.

Wir haben zudem verschiedene Experten befragt, darunter eine Politikerin, eine Zahnärztin, einen Verantwortlichen der Maison Relais, eine Coach für Persönlichkeitsentwicklung sowie einen Marketingexperten einer luxemburgischen Firma, um ihre Meinungen zur Zuckersteuer zu erfahren.

Die Mehrheit der Befragten unterstützt die Einführung einer Zuckersteuer, allerdings bevorzugen viele eine europaweite Umsetzung. Sie fordern darüber hinaus, dass der Staat verstärkt Aufklärung über gesunde Ernährung fördert. Schulen und Familien sollen Kinder frühzeitig für eine bewusste Ernährung und viel Sport sensibilisieren.

Wir haben in der Klasse über das ganze Thema diskutiert und sind für die Umsetzung einer Ernährungssampel auf den Verpackungen. Hier könnten die Verbraucher direkt erkennen, wie viel Zucker in einem Produkt steckt.

Die Diskussion über Zucker und seine Folgen ist komplex, doch eines ist klar: Weniger Zucker in der Ernährung könnte einen bedeutenden Schritt hin zu einer gesünderen Gesellschaft darstellen.



gimb.lu



Cycle 4.1. Kleinbettingen- Schaber Renée

Romeo, Irina, Melina, Rayan, Emily, Kylian, Andrès, Nolan, Scott, Iris, Livio, Alessia, Lily, Sophia, Adam, Roxanne.

L'IA et le diabète : une histoire qui se joue aujourd'hui

L'intelligence artificielle (IA) est en train de redéfinir de nombreux domaines, notamment celui de la santé, en jouant un rôle croissant dans la gestion du diabète, où elle promet des avancées significatives pour améliorer les soins et les résultats des personnes vivant avec un diabète. Adorée par certains et redoutée par d'autres, cette technologie soulève des questions fondamentales sur son rôle et son impact. Dans le contexte du diabète, les avancées de l'IA promettent d'améliorer la prise en charge, mais elles posent également des défis éthiques et pratiques. Cet article examine comment l'IA révolutionne la gestion du diabète, ses forces, ainsi que ses risques potentiels.



Qu'est-ce que l'IA ?

L'intelligence artificielle désigne un ensemble de technologies qui permettent aux machines de simuler des fonctions cognitives humaines, telles que l'apprentissage, la prise de décision et la reconnaissance de schémas. Ces algorithmes sont alimentés par des données massives,

appelées big data, pour améliorer continuellement leur précision. Dans le domaine du diabète, l'IA exploite ces capacités pour analyser des données complexes et fournir des recommandations personnalisées.

Gestion du diabète : Une révolution par l'IA

L'IA est déjà largement utilisée pour améliorer la gestion du diabète. Voici quelques exemples concrets :

- **Analyse des données en temps réel**

Les capteurs de glucose en continu (CGM) collectent des données en temps réel sur les niveaux de glucose dans le sang. L'IA analyse ces données pour prédire les fluctuations glycémiques et alerter en cas de risques d'hypo- ou d'hyperglycémie. Ces prévisions permettent aux personnes d'agir avant que les complications ne surviennent.

- **Personnalisation des traitements**

En analysant les habitudes de vie, l'IA identifie les subtilités qui influencent les niveaux de glucose, comme l'alimentation, l'activité physique et les horaires de médication. Cela permet d'offrir des recommandations adaptées à chaque individu, optimisant ainsi les traitements.

• Dispositifs connectés

Des dispositifs comme les stylos à insuline intelligents et les pompes à insuline utilisent des algorithmes pour ajuster automatiquement les doses en fonction des besoins individuels. Ces technologies rendent la gestion du diabète plus précise et moins invasive.

• Applications mobiles innovantes

Certaines applications mobiles utilisent l'IA pour estimer le nombre de glucides dans une assiette à partir d'une simple photo. D'autres intègrent des outils de coaching basés sur l'IA, qui encouragent une activité physique adaptée et réduisent les comportements à risque.

• Outils d'éducation

L'IA facilite également l'éducation des patients en adaptant le contenu à leurs besoins. Elle peut, par exemple, personnaliser les textes en fonction de la langue, du niveau de littératie et des préférences culturelles. Les tutoriels et outils visuels sont créés plus rapidement et efficacement, améliorant ainsi la compréhension et l'adhésion aux soins.

Réduction des complications

L'IA contribue aussi à réduire les complications liées au diabète en permettant une détection précoce et précise :

• Dépistage par Deep Learning

Les techniques de deep learning appliquées à des images médicales, comme les photos de la rétine, permettent de dépister des complications telles que la rétinopathie liée au diabète. Ces algorithmes excellent dans l'analyse des schémas complexes présents dans les images, souvent invisibles à l'œil humain, ce qui les rend particulièrement efficaces pour une détection précise et rapide. Cette approche peut être étendue à d'autres complications, comme les maladies cardiaques ou les neuropathies.

• Détection de la détresse liée au diabète

Des systèmes d'IA peuvent analyser la voix pour détecter des indices de détresse émotionnelle liée au diabète. Ces informations permettent d'adapter l'accompagnement psychologique des patients.

• Détection précoce

- Algorithmes pour le diagnostic : Un diagnostic précoce est crucial pour éviter les complications du diabète. Cependant, la phase asymptomatique prolongée du diabète de type 2 complique cette tâche. L'IA peut analyser des marqueurs subtils, tels que des variations de la voix ou des schémas comportementaux, que l'oreille humaine ne peut détecter.

- Classification et Phénotypes : L'IA aide à diviser le diabète en différents phénotypes, facilitant ainsi une meilleure compréhension des mécanismes de la maladie. Cette classification améliore à la fois le traitement et la prévision des complications.

Forces de l'IA dans le Diabète

• Amélioration de la gestion personnalisée

L'IA optimise les traitements en s'adaptant aux besoins uniques de chaque personne.

• Facilitation pour les professionnels de santé

Les outils développés par l'IA allègent la charge de travail des médecins et des équipes soignantes.





- **Réduction des inégalités**

En rendant l'accès aux soins plus équitables, l'IA aide les populations marginalisées à recevoir des soins de qualité.

- **Prédiction et prévention**

L'IA prédit les complications potentielles, ce qui permet une intervention précoce.

Les risques et défis de l'IA

Malgré ses avantages, l'IA pose des questions importantes :

- **Questions éthiques**

Le manque de transparence des décisions prises par l'IA soulève des questions d'équité et de responsabilité.

- **Protection des données**

L'analyse des données personnelles sensibles expose les patients à des risques de violation de la vie privée. Le respect du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) est essentiel.

- **Excès de confiance**

Une trop grande confiance dans l'IA pourrait amener certains professionnels ou patients à négliger leur propre jugement, ce qui pourrait avoir des conséquences néfastes.

Conclusion

L'IA transforme la gestion du diabète en offrant des solutions innovantes pour la personnalisation des traitements, la détection précoce et la réduction des complications. Cependant, son adoption doit être accompagnée de mesures pour répondre aux défis éthiques et de protection des données. Si ces précautions sont respectées, l'IA pourrait bien devenir un outil incontournable pour améliorer la vie des personnes vivant avec un diabète.

Jessica Durbach

KI und Diabetes: Eine Geschichte, die sich heute schreibt

Künstliche Intelligenz (KI) definiert viele Bereiche neu, insbesondere den Gesundheitssektor. Sie spielt eine zunehmend wichtige Rolle im Management von Diabetes und verspricht bedeutende Fortschritte, um die Versorgung und die Ergebnisse für Menschen mit Diabetes zu verbessern. Von einigen geliebt, von anderen gefürchtet, wirft diese Technologie grundlegende Fragen zu ihrer Rolle und ihrem Einfluss auf. Im Kontext von Diabetes versprechen die Fortschritte der KI eine bessere Versorgung, stellen jedoch auch ethische und praktische Herausforderungen dar. Dieser Artikel untersucht, wie KI das Diabetesmanagement revolutioniert, welche Stärken sie mit sich bringt und welche potenziellen Risiken sie birgt.

Was ist KI?

Künstliche Intelligenz bezeichnet eine Reihe von Technologien, die es Maschinen ermöglichen, menschliche kognitive Funktionen wie Lernen, Entscheidungsfindung und Mustererkennung zu simulieren. Diese Algorithmen werden mit umfangreichen Datenmengen, sogenannten Big Data, gespeist, um ihre Genauigkeit kontinuierlich zu verbessern. Im Bereich Diabetes nutzt die KI diese Fähigkeiten, um komplexe Daten zu analysieren und personalisierte Empfehlungen zu geben.

Revolution des Diabetesmanagements durch KI

Die KI wird bereits intensiv eingesetzt, um das Management von Diabetes zu verbessern.

Hier einige konkrete Beispiele:

- **Analyse von Echtzeitdaten**

Kontinuierliche Glukosemessgeräte (CGM) erfassen in Echtzeit Blutzuckerdaten. KI analysiert diese Daten, um Schwankungen vorherzusagen und vor Risiken wie Hypo- oder Hyperglykämie zu warnen. So können Menschen rechtzeitig handeln, bevor Komplikationen auftreten.

- **Personalisierung der Behandlung**

Durch die Analyse von Lebensgewohnheiten identifiziert die KI Feinheiten, die den Blutzucker-



spiegel beeinflussen, wie Ernährung, körperliche Aktivität und Medikationszeitpunkte. So können individuelle Empfehlungen gegeben und Behandlungen optimiert werden.

- **Intelligente Geräte**

Verbundene Geräte wie smarte Insulinpens und Insulinpumpen nutzen Algorithmen, um die Dosis automatisch an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Diese Technologien machen das Diabetesmanagement präziser und weniger invasiv.



- **Innovative mobile Apps**

Einige mobile Anwendungen verwenden KI, um den Kohlenhydratgehalt einer Mahlzeit anhand eines Fotos abzuschätzen. Andere bieten KI-gestütztes Coaching, das zu geeigneter körperlicher Aktivität motiviert und risikoreiches Verhalten reduziert.

- **Hilfsmittel für die Bildung**

KI erleichtert die Patientenschulung, indem Inhalte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Texte können z. B. personalisiert werden, abhängig von Sprache, Lesekompetenz und kulturellen Präferenzen. Tutorien und visuelle Hilfsmittel werden schneller und effizienter erstellt, was das Verständnis und die Therapietreue verbessert.

Reduktion von Komplikationen

Die KI hilft auch dabei, Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes frühzeitig und präzise zu erkennen:

- **Screening durch Deep Learning**

Deep-Learning-Techniken, die auf medizinische Bilder wie Netzhautfotos angewendet werden, ermöglichen das Erkennen von Komplikationen wie diabetischer Retinopathie. Diese Algorithmen analysieren komplexe Muster, die dem menschlichen Auge oft verborgen bleiben, und ermöglichen so eine präzise und schnelle Diagnose.

- **Erkennung des Diabetes Distress (Belastung durch Diabetes)**

KI-Systeme können Stimmnahmen analysieren, um Hinweise auf emotionale Belastungen durch Diabetes zu erkennen. Diese Informationen unterstützen eine angepasste psychologische Betreuung.

- **Früherkennung**

- Algorithmen für die Diagnose: Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend für die Vermeidung von Diabeteskomplikationen. Die lange asymptomatische Phase von Typ-2-Diabetes erschwert diese Aufgabe jedoch. Die KI kann subtile Marker wie Stimmvariationen oder Verhaltensmuster analysieren, die das menschliche Ohr nicht erkennen kann.

- Klassifizierung und Phänotypen: KI hilft bei der Einteilung von Diabetes in verschiedene Phänotypen und erleichtert so ein besseres Verständnis der Krankheitsmechanismen. Diese Einteilung verbessert sowohl die Behandlung als auch die Vorhersage von Komplikationen.

Stärken der KI im Diabetesmanagement

- **Verbesserte personalisierte Betreuung**

KI optimiert die Behandlung, indem sie sich an die einzigartigen Bedürfnisse jeder Person anpasst.

- **Entlastung für Fachkräfte im Gesundheitswesen**

Die von der KI entwickelten Tools entlasten Ärzte und Pflegeteams.

- **Abbau von Ungleichheiten**

Indem KI den Zugang zur Gesundheitsversorgung gerechter gestaltet, hilft sie marginalisierten Bevölkerungsgruppen, eine qualitativ hochwertige Versorgung zu erhalten.

- **Vorhersage und Prävention**

KI sagt potenzielle Komplikationen voraus und ermöglicht so ein frühzeitiges Eingreifen.



Herausforderungen und Risiken der KI

- **Ethische Fragen**

Die mangelnde Transparenz der KI-Entscheidungen wirft Fragen zur Fairness und Verantwortlichkeit auf.

- **Datenschutz**

Die Analyse sensibler persönlicher Daten setzt Patienten dem Risiko einer Verletzung ihrer Privatsphäre aus. Die Einhaltung des RGPD (General Data Protection Regulation) ist von entscheidender Bedeutung.

- **Übermäßiges Vertrauen**

Ein zu großes Vertrauen in die KI könnte dazu führen, dass einige Fachkräfte oder Patienten ihr eigenes Urteilsvermögen vernachlässigen, was wiederum negative Folgen haben könnte.

Fazit

Die KI transformiert das Diabetesmanagement durch innovative Lösungen für personalisierte Behandlungen, frühzeitige Erkennung und die Verringerung von Komplikationen. Ihre Einführung muss jedoch mit Maßnahmen begleitet werden, die ethische und datenschutzrechtliche Herausforderungen adressieren. Wenn diese Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, könnte KI ein unverzichtbares Werkzeug zur Verbesserung der Lebensqualität für Menschen mit einem Diabetes werden.

Jessica Durbach

Impulser le changement pour les générations futures

Depuis la création de notre entreprise, nous nous efforçons d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques à vivre pleinement et sainement. Bien que les personnes vivent aujourd'hui plus longtemps que jamais, les taux croissants d'obésité et de diabète menacent la santé et la prospérité des générations futures. En collaboration avec nos partenaires qui partagent la même vision, nous nous engageons à faire progresser la science, pour à terme prévenir et guérir ces pathologies. Dans l'espoir d'un monde sans maladies chroniques, nous aspirons à impulser le changement pour Anne Sofie et les générations à venir.

Pour en savoir plus : novonordisk.be



Les sucres cachés : ces intrus dans votre assiette !

Vivre avec le diabète nécessite une attention permanente, en particulier en ce qui concerne l'alimentation. Si les sucres évidents, comme ceux des desserts ou des boissons sucrées, sont faciles à identifier, les sucres cachés représentent un danger plus insidieux. Ces sucres invisibles se trouvent dans de nombreux aliments du quotidien, souvent perçus comme « sains » ou inoffensifs, mais ils peuvent perturber la gestion de la glycémie, même chez les personnes attentives. Dans cet article, nous allons explorer ce que sont les sucres cachés, où ils se trouvent, pourquoi ils posent problème et comment les identifier et les éviter pour mieux vivre avec le diabète.

Les sucres cachés : de quoi parle-t-on ?

Les sucres cachés sont des sucres ajoutés ou naturellement présents dans des aliments où l'on ne s'y attend pas, parce qu'ils ne sont pas perçus comme « sucrés ».

Ces sucres se cachent dans des produits de consommation courants, comme par exemple :

- **Produits sucrés** : céréales pour le petit-déjeuner, desserts lactés (puddings, yaourts aux fruits, ...), sodas, biscuits, crèmes glacées, ...
- **Plats salés industriels** : soupes en brique ou en poudre, sauces, pizzas surgelées, plats préparés, ...
- **Produits transformés** : charcuteries, biscottes, biscuits apéritifs, pain toast, ...

Ces sucres peuvent prendre différentes formes dans les ingrédients, comme le sirop de glucose-fructose, le dextrose ou des concentrés issus de jus de fruits ou de miel. Ils augmentent souvent la quantité totale de glucides consommés, parfois sans que vous en soyez conscient.

Pourquoi les sucres cachés posent-ils problème ?

• Des pics glycémiques imprévus

Les sucres cachés agissent souvent comme des glucides rapides, provoquant une montée



soudaine de la glycémie. Un bol de céréales petit-déjeuner ou une soupe en brique peuvent parfois contenir plusieurs grammes de sucre, faussant les calculs de glucides et compliquant l'ajustement des doses d'insuline ou de médicaments hypoglycémisants.

• Une tromperie marketing

Certains produits portant la mention « allégé », « sans sucre », ou « sans sucre ajouté » peuvent induire en erreur. Bien qu'ils soient généralement faibles en graisses ou sans sucre (blanc ou brun), ils peuvent contenir des édulcorants ou des sucres naturels concentrés, comme le miel, le sirop d'agave ou d'érable ou les sirops/concentrés de fruits. Ces ingrédients, bien que « naturels », provoquent des hausses de glycémie similaires.

• Risques à long terme

Une consommation fréquente de sucres cachés peut conduire à une surconsommation involontaire de glucides, augmentant les risques pour la santé comme l'obésité, la résistance à l'insuline ou des complications cardiovasculaires.

Comment repérer les sucres cachés ?

Identifier les sucres cachés demande un peu de pratique et de vigilance. Voici quelques astuces pour les détecter :



• Lisez attentivement les étiquettes

Sur les emballages, repérez la mention « **dont sucres** ». Cette donnée indique la quantité totale de sucres simples, ajoutés ou naturellement présents, pour 100 g de produit. (La mention « glucides » prend en compte l'addition des sucres complexes et des sucres simples et correspond donc à la teneur totale en glucides).

Privilégiez les produits contenant moins de 15 g de sucres pour 100 g.

Dans la liste des ingrédients, les noms des sucres sont nombreux, mais vous pouvez les repérer :

- **Noms en -ose:** glucose, fructose, maltose, dextrose, saccharose, ...

- **Mention de sirop:** sirop de glucose, fructose, agave, érable, maïs...

- **Polyols:** mannitol, xylitol, sorbitol,

- **Jus et concentrés:** jus de fruits, miel, mélasse, ...

• Méfiez-vous des aliments transformés

Les plats préparés et les snacks, même « allégés », contiennent souvent des sucres pour améliorer leur goût, leur conservation ou leur texture.

Limitez la consommation de :

- sauces industrielles (mayonnaise, ketchup, vinaigrettes,...)

- plats préparés (pizzas, salades de crudités, soupes, charcuteries,...)

- snacks et biscuits apéritifs, légumes au vinaigre tels les cornichons

Optez pour des aliments bruts que vous préparez vous-même et contrôlez ainsi les ingrédients utilisés.

• Soyez sceptique face aux mentions marketing

Les slogans comme « allégé », « sans sucre ajouté » ou « naturel » ne garantissent pas l'absence de sucres cachés. La mention « contient des sucres naturellement présents » indique la présence de sucres naturels dans le produit. Vérifiez toujours la liste des ingrédients et les valeurs nutritionnelles.

Alternatives pour réduire les sucres cachés

Pour limiter l'exposition aux sucres cachés, adoptez des habitudes alimentaires simples et efficaces :

- **Cuisinez maison**

Lorsque vous préparez vos repas vous-même, vous avez le contrôle sur les ingrédients. Préparez vos sauces, soupes et desserts en limitant les sucres ajoutés. Par exemple :

- Sauces industrielles : remplacez-les par des vinaigrettes à base d'huile d'olive, de citron ou de vinaigre balsamique.
- Soupes prêtes : privilégiez les soupes faites maison avec des légumes frais ou surgelés.

- **Favorisez les aliments bruts naturels**

Optez pour des aliments non transformés : légumes frais congelés non préparés, viandes non marinées, céréales complètes. Ces aliments sont naturellement pauvres en sucre et riches en nutriments essentiels.

- **Préférez les produits sans sucres ajoutés**

Certains produits portent la mention « sans sucres ajoutés », une bonne alternative pour limiter la consommation de glucides inutiles. Toutefois, vérifiez les étiquettes pour éviter des pièges comme les édulcorants caloriques ou les sucres naturellement présents.

- **Préparez des collations saines**

Plutôt que d'acheter des barres ou snacks industriels, préparez vos propres collations à base de céréales, noix, graines et fruits frais en quantités modérées.

Quelques exemples concrets

Produit courant	Alternative recommandée
Ketchup industriel	Sauce tomate maison sans sucre ajouté
Yaourts aromatisés	Yaourt nature avec des fruits frais ou une pincée de cannelle
Céréales pour petit-déjeuner	Flocons d'avoine nature avec des noix
Pain de mie industriel	Pain complet artisanal



Conclusion

Les sucres cachés représentent un défi quotidien pour les personnes vivant avec le diabète. Invisibles mais omniprésents, ils peuvent perturber les efforts pour maintenir une glycémie stable. Cependant, en étant vigilant, en lisant attentivement les étiquettes et en faisant des choix alimentaires réfléchis, il est possible de réduire leur impact. En adoptant des alternatives saines et en privilégiant les aliments bruts non transformés et cuisinés maison, vous pouvez non seulement protéger votre santé mais aussi savourer une alimentation variée et équilibrée.

Sylvie Paquet
Diététicienne - licenciée en nutrition

Aperçu des dernières innovations de
Medtronic

Le capteur Simplera™ et le capteur Simplera Sync™



*Il ne s'agit pas d'un vrai capteur, mais d'une impression 3D à des fins de présentations uniquement..

Medtronic

Engineering the extraordinary

Versteckte Zucker: der unsichtbare Feind auf unserem Teller!

Das Leben mit Diabetes erfordert ständige Aufmerksamkeit, insbesondere in Bezug auf die Ernährung. Während evidenter Zucker, z. B. in Desserts oder zuckerhaltigen Getränken, leicht zu erkennen ist, stellen versteckte Zucker eine heimtückischere Gefahr dar. Diese unsichtbaren Zucker sind in vielen alltäglichen Lebensmitteln enthalten, die oft als „gesund“ oder harmlos wahrgenommen werden, aber sie können die Blutzuckerwerte selbst bei aufmerksamen Menschen durcheinanderbringen. In diesem Artikel werden wir erkunden, was versteckte Zucker sind, wo man sie findet, warum sie ein Problem darstellen und wie man sie erkennen und vermeiden kann, um besser mit Diabetes leben zu können.

Versteckte Zucker: Worum geht es?

Versteckte Zucker sind zugesetzte oder natürlich vorkommende Zuckerarten, die in Lebensmitteln enthalten sind, in denen man sie nicht erwartet, weil sie nicht als „süß“ wahrgenommen werden.

Diese Zucker verstecken sich in alltäglichen Konsumgütern, wie z. B.:

- **Gesüßte Produkte:** Frühstücksflocken, Milchdesserts (Pudding, Obstjoghurt, ...), Limonaden, Kekse, Eiscreme, ...
- **Industriell hergestellte Gerichte:** Suppen aus der Dose oder Instant Pulversuppen, Soßen, Tiefkühlpizza, Fertiggerichte,...
- **Verarbeitete Produkte:** Wurstwaren, Zwieback, Aperitif Gebäck, Toastbrot,...

Diese Zucker können in den Zutaten verschiedene Formen annehmen, z. B. Glukose-Fruktose-Sirup, Dextrose oder Konzentrate aus Fruchtsäften oder Honig. Sie erhöhen oft die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate, manchmal ohne dass man sich dessen bewusst sind.

Warum sind versteckte Zucker problematisch?

• Unerwartete Blutzuckerspitzen

Versteckte Zucker wirken oft wie schnelle Kohlenhydrate und führen zu einem plötzlichen Anstieg des Blutzuckers. Eine Schüssel Frühstücks-



flocken oder ein Tetrapack Suppe kann manchmal mehrere Gramm Zucker enthalten, wodurch die Kohlenhydratberechnung verfälscht und die Anpassung der Insulin- oder blutzuckersenkenden Medikamentendosis erschwert wird.

• Irreführung durch das Marketing

Einige Produkte mit der Aufschrift „light“, „zuckerfrei“ oder „ohne Zuckerzusatz“ können irreführend sein. Obwohl sie in der Regel fettarm oder ohne Zucker (weiß oder braun) sind, können sie Süßstoffe oder konzentrierte natürliche Zuckerarten wie Honig, Agaven- oder Ahornsirup oder Fruchtsirupe/-konzentrate enthalten. Diese Zutaten sind zwar „natürlich“, verursachen aber einen ähnlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

• Langzeitriskien

Ein häufiger Verzehr von versteckten Zuckern kann zu einem ungewollten übermäßigen Konsum von Kohlenhydraten führen und Gesundheitsrisiken wie Fettleibigkeit, Insulinresistenz oder Herz-Kreislauf-Komplikationen erhöhen.

Wie erkennt man versteckte Zucker?

Versteckte Zucker zu erkennen, erfordert ein wenig Übung und Wachsamkeit. Hier sind einige Tipps, wie Sie sie aufdecken können:

• Etiketten aufmerksam lesen

Achten Sie auf den Verpackungen auf die Angabe „davon Zucker“. Diese Angabe gibt die Gesamtmenge an zugesetzten oder natürlich vorkommenden Einfachzuckern pro 100 g des Produkts an. (Die Angabe „Kohlenhydrate“ berücksichtigt die Summe von komplexen und einfachen Zuckern und entspricht daher dem Gesamtgehalt an Kohlenhydraten).

Bevorzugen Sie Produkte, die weniger als 15 g Zucker pro 100 g enthalten.

In der Zutatenliste sind die Namen der Zucker zahlreich, aber Sie können sie erkennen:

- **Namen auf -ose:** Glukose, Fruktose, Maltose, Dextrose, Saccharose, ...

- **Bezeichnung Sirup:** Glukose-, Fruktose-, Agaven-, Ahorn-, Maissirup, ...

- **Polyole:** Mannit(ol), Xylit(ol), Sorbit(ol), ...

- **Säfte und Konzentrate:** Fruchtsäfte, Honig, Melasse, ...

• Vorsicht bei verarbeiteten Lebensmitteln

Fertiggerichte und Snacks, auch wenn sie „light“ sind, enthalten oft Zucker, um den Geschmack, die Haltbarkeit oder die Textur zu verbessern. Begrenzen Sie den Konsum von :

- Industriell hergestellte Soßen (Mayonnaise, Ketchup, Dressings, ...)

- Fertiggerichten (Pizza, Rohkostsalate, Suppen, Wurstwaren, ...)

- Snacks und Aperitifgebäck, eingelegtes Gemüse wie Essiggurken

Entscheiden Sie sich für rohe Lebensmittel, die Sie selbst zubereiten, und kontrollieren Sie so die verwendeten Zutaten.

• Skepsis gegenüber Marketingbegriffen.

Slogans wie „fettarm“, „ohne Zuckerzusatz“ oder „natürlich“ sind keine Garantie dafür, dass keine versteckten Zucker enthalten sind. Die Angabe „enthält von Natur aus Zucker“ weist auf das Vorhandensein von natürlichem Zucker im Produkt hin. Überprüfen Sie immer die Zutatenliste und die Nährwertangaben.

Alternativen zur Reduzierung von verstecktem Zucker

Um die Exposition gegenüber versteckten Zuckern einzuschränken, sollten Sie sich einfache und effektive Essgewohnheiten aneignen:

Ø Nährwerte pro 100 g	
Energie	852 kJ / 206 kcal
Fett	16,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	11,5 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	1,2 g

Kochen Sie hausgemacht

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten, haben Sie die Kontrolle über die Zutaten. Bereiten Sie Soßen, Suppen und Desserts zu, indem Sie den Anteil an zugesetzten Zuckern begrenzen.

Beispiel:

- Industriell hergestellte Soßen: Ersetzen Sie sie durch Dressings aus Olivenöl, Zitrone oder Balsamico-Essig.

- Fertigsuppen: Bevorzugen Sie selbstgemachte Suppen aus frischem- oder Tiefkühl-Gemüse.

Bevorzugen Sie natürliche, rohe Lebensmittel

Entscheiden Sie sich für unverarbeitete Lebensmittel: frisches, gefrorenes, nicht zubereitetes Gemüse, ungepökeltes Fleisch, Vollkorngetreide. Diese Lebensmittel sind von Natur aus zuckerarm und reich an wichtigen Nährstoffen.

Bevorzugen Sie Produkte ohne Zuckerzusatz

Einige Produkte sind mit dem Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ versehen, was eine gute Alternative ist, um die Aufnahme unnötiger Kohlenhydrate einzuschränken. Überprüfen Sie jedoch die Verpackungsangaben, um Fallstricke wie kalorienreiche Süßstoffe oder natürlich vorkommenden Zucker zu vermeiden.

Bereiten Sie gesunde Snacks zu

Anstatt industriell hergestellte Riegel oder Snacks zu kaufen, bereiten Sie Ihre eigenen Zwischenmahlzeiten aus Getreide, Nüssen, Samen und frischem Obst in mäßigen Mengen zu.

Einige konkrete Beispiele

Hier sind gängige Produkte und ihre Alternativen, um versteckten Zucker zu reduzieren:

Häufiges Produkt	Empfohlene Alternative
Industrieller Ketchup	Hausgemachte Tomatensoße ohne Zuckerzusatz
Aromatisierter Joghurt	Naturjoghurt mit frischen Früchten oder einer Prise Zimt
Frühstückscerealien	Naturhaferflocken mit Nüssen
Industriell hergestelltes Toastbrot	Handgemachtes Vollkornbrot



Fazit

Versteckte Zucker stellen für Menschen mit Diabetes eine tägliche Herausforderung dar. Unsichtbar, aber allgegenwärtig, können sie die Bemühungen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, stören. Durch Wachsamkeit, aufmerksames Lesen der Etiketten und eine bewusste Lebensmittelauswahl kann man ihre Auswirkungen jedoch verringern. Wenn Sie gesunde Alternativen wählen und unverarbeitete, selbst zubereitete Lebensmittel bevorzugen, können Sie nicht nur Ihre Gesundheit schützen, sondern auch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung genießen.

Sylvie Paquet
Diététicienne - licenciée en nutrition

Mugcake sans sucre ajouté pour petit déjeuner

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 œuf
- 40g de flocons d'avoine fins
- ½ banane bien mûre
- 3 càs de lait demi-écrémé ou soja
- 1 càc de levure chimique
- 10g de chocolat noir râpé à > 70% de cacao



Préparation :

- Ecraser la banane avec une fourchette
- Ajouter l'œuf et bien mélanger.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- Verser dans un mug (tasse) pouvant être chauffé au micro-ondes.
- Mettre au Micro-ondes sur 750 Watt durant 2 à 3 minutes.

Bon appétit

Orangensalat mit Datteln

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Orangen
- 12 Datteln
- 1 Prise Zimt
- 1 Schuss Zitronensaft
- 4 EL Mandelblättchen



Quelle : gutekueche.ch

Zubereitung:

1. Entfernen Sie zuerst die Schale der Orangen – so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Schneiden Sie dann das Fruchtfleisch in 5mm dicke Scheiben. Entkernen Sie die Datteln und schneiden sie diese in feine Ringe.
2. Anschließend mischen Sie die Orangenscheiben, Datteln, Zimt und Zitronensaft in einer Schüssel und lassen den Salat vor dem Servieren zugedeckt eine halbe Stunde ziehen.
3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Weltdiabetesdag 2024

Dëst Joer war eisen traditionellen FLMP-IVV Marsch vun den 10 000 Schrëtt zu Hesper. Mat der Ënnerstëtzung vum Footing Club Itzeg, konnte mir fir d'zweet op en erfollegräichen Dag zeréckkucken. Mir hunn eis gefreet, dass 533 Leit matgaange sinn.

Dofir soe mir nach eng Kéier en häerzleche Merci un all déi Leit, déi eis dobäi ënnerstëtzt a gehollef hunn:

- Der **Ministesch, Madamm Martine Deprez** an de Schäffen vun der Gemeng fir hieren Interêt an hir Participatioun
- All eise **benevole Mataarbechter**, fir hir Hëllef vir, während a no dem Marsch
- Der ganzer Ekipp vum « **Footing Club Itzeg** » fir hir wäertvoll Ënnerstëtzung an der Organisatioun vun de verschiddenen Tier an den Aschreiwungen
- Dem **Cactus** fir de Sponsoring vum Uebst, dat op de verschiddene Posten konnt verdeelt ginn.





journée mondiale du diabète
14 Novembre

Soirée-conférences « Diabète et Bien-être » am Hotel Parc Belle-Vue

Journée mondiale du diabète
14 Novembre

**DIABÈTE ET BIEN-ÊTRE :
PRENDRE SOIN DU CORPS
ET DE L'ESPRIT**

Jeudi, 14 novembre 2024

A partir de 18.00 heures : Exposition
19.00 heures : Conférences

Plus d'informations:
www.ald.lu

SLD
Société Luxembourgeoise de Diabétologie

ald
Association Luxembourgeoise du Diabète



Un grand merci à toutes les firmes pour leur participation et leur soutien financier lors de notre soirée-conférences.

In Memoriam

Madame Anny GLODT-THILL
Monsieur Jean-Pierre GLOD
Monsieur Roland KIEFFER



Toutes nos condoléances aux familles en deuil et un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD et du projet Life for a Child.

POMPE À INSULINE T:SLIM X2 ÉQUIPÉE DE LA TECHNOLOGIE CONTROL-IO

MAINTENANT AVEC
DEXCOM G6 ET G7 !

Dites adieu à la technologie obsolète et profitez d'une **plus grande liberté de choix** avec une pompe à insuline toujours à jour, jamais dépassée.



Visitez notre site web pour plus d'informations:

WWW.MAKINGDIABETEEASIER.COM/BE

© Illustration: Pauline Probst



Suivez-nous :
Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium
@makingdiabeteeasier_be



Il est de la responsabilité du patient de lire le manuel du fabricant.

CE 2797



V79_05/2024

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

An dëser neier Rubrik wëlle mir méi oder manner bekannte Leit, di zu Lëtzebuerg mat Diabeetes liewen froen, eise Lieser e klengen Abléck an hieren Alldag mat hierer Krankheet ze ginn.

Infobox :

Larry Bonifas
50 Jahre jung
Vater eines Sohnes
T1D seit 1987
Lehrer, Musiker, Lover of Life
Begeisterter Wanderer
Vizepräsident der ALD



1. Wann wurde Diabetes bei Dir diagnostiziert und wie hast Du und Dein Umfeld darauf reagiert?

Die Diagnose bekam ich 1987, damals war ich 12 Jahre alt. Ich hatte die typischen Symptome, wie zum Beispiel ständigen Durst, und verlor einiges an Gewicht ohne erkennbare Ursache. Ich war damals aktiver Fußballer und mein Trainer bemerkte, dass vielleicht Diabetes die Ursache sein könnte. Es folgte schnell die Diagnose und mein Leben änderte sich mit einem Schlag. Auch für meine Eltern und mein soziales Umfeld war die Diagnose eine Herausforderung, denn alle mussten sich auf die neue Situation einstellen.

Von nun an musste ich 5-mal täglich meine Werte kontrollieren und 2-mal täglich Insulin spritzen. Zu diesem Zeitpunkt musste Insulin noch von mir selbst gemischt werden, was zusätzlich zum Blutzuckermessen eine ständige Belastung darstellte. Dadurch rückte ich in eine „Sonderposition“ und fühlte mich oft „anders“ als die anderen. Gerade im turbulenten Jugendalter kam es dadurch hin und wieder mal zu prekären Situationen.

2. Wann und wie führte Dein Weg zur ALD?

Meine behandelnde Ärztin hat mich 1987 auf die ALD hingewiesen. Die Vereinigung hat damals schon Wochenendveranstaltungen organisiert und ich habe daran teilgenommen. Meine Mutter war ebenfalls lange Teil des Komitees. Diese ersten Treffen waren eine wertvolle Unterstützung, dann gab es eine jahrelange Pause, bevor ich wieder regelmäßig dabei war.

3. Wie verbringst Du gerne Deine Freizeit?

Meine freie Zeit gestalte ich gerne kreativ. Musik spielt dabei eine große Rolle – ich singe und spiele mehrere Instrumente. Neben der Musik gehe ich gerne mit Freunden aus und genieße gemeinsame Abende. Außerdem verbringe ich gerne viel Zeit in der Natur und gehe wandern; zum Beispiel in Irland.

5. Wie lässt sich der Diabetes mit Deinen Freizeitaktivitäten vereinbaren, welche Rolle spielt der Diabetes dabei?

Für mich ist eine gute Vorbereitung sehr wichtig. So habe ich zum Beispiel beim Wandern immer eine Notfallration dabei, falls mein Blutzucker zu stark absinkt. Die moderne Technik macht mir das Leben deutlich leichter – meine Insulinpumpe begleitet mich nun schon seit über 20 Jahren und gibt mir ein gewisses Maß an Sicherheit. Zusätzlich nutze ich ein Continuous Glucose Monitoring System, das mir hilft meinen Blutzucker konstant zu überwachen und die Insulinabgabe regelt. Die technischen Hilfsmittel erlauben es mir, meinen Alltag ohne größere Einschränkungen zu genießen. Ich vertraue mittlerweile auch sehr auf mein Körpergefühl, das hilft mir die richtige Balance zu finden.

5. Was würdest Du Menschen raten, die kürzlich die Diagnose Diabetes erhalten haben?

Es ist schwer, pauschal zu sagen, wie man damit umgehen sollte, weil das stark vom Alter und den persönlichen Umständen abhängt. Besonders für Kinder gibt es hierzulande eine sehr gute Unterstützung. Ich selbst hatte damals das Gefühl, mein Leben würde „untergehen“, aber das ist

nicht der Fall. Daher mein Rat: Vertraue auf die Technologie und auch darauf, dass Du Deinen Körper verstehen kannst – Gib nicht auf, auch wenn es schwer wird. Hol Dir Hilfe, wenn Du sie brauchst, und sei Dir sicher: Du bist nicht allein.


6. Welche Hoffnungen hast Du für die Zukunft der Diabetesbehandlung und -forschung?

Ich hoffe, dass es irgendwann Lösungen gibt, die möglicherweise zu einer Heilung führen, wie etwa Transplantationen oder stetig fortschrittlichere Systeme.

Der Zugang zu notwendigen Medikamenten weltweit ist noch immer nicht selbstverständlich. Daher wünsche ich mir vor allem, dass in Zukunft jeder Mensch auf der Welt die gleichen Chancen und den gleichen Zugang zu Insulin und Behandlungsmethoden hat.

Interview vum Kerstin Haller





Renversante, la mesure de la glycémie

Accu-Chek® Guide
Nouveau: mes valeurs, simplement dans l'application mySugr

- Boîte intelligente: aucun risque de renverser les bandelettes réactives
- Éclairage des bandelettes réactives
- Zone d'application étendue et absorbante
- Éjection automatique et donc hygiénique de la bandelette
- Données transférables sur un smartphone



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



PROPHAC s.à.r.l.
5, Rangwee - L-2412 Howald
Tél. : (+352) 482 482 500
Fax : (+352) 482 482-482
diagnostics@prophac.lu
www.prophac.lu

PROPHAC

ACCU-CHEK et ACCU-CHEK GUIDE sont des marques de Roche.
mySugr est une marque de mySugr GmbH. Tous les autres noms de produits et marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.



Roche Diabetes Care (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®



Le diabète
vous
concerne ?

La Maison du Diabète de l'ALD vous propose:

- une permanence téléphonique
- un accueil pour les personnes vivant avec un diabète et leurs familles
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- des activités sociales et sportives
- de la documentation et des informations
- des conférences, formations



Intéressés ?
Alors contactez-nous!
www.ald.lu
T: 48 53 61
info@ald.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète a.s.b.l.

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

