



## Diabetiker auf Fahrt

Am Sonntag, 18. November 2018 fuhren 37 Diabetiker der Selbsthilfegruppe Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. zur Schenkenküche nach Ovenhausen, um in einem Selbstversuch zu bestimmen, wie sich Restaurantessen auf ihren Blutzuckerspiegel auswirkt. Denn hier stand die Einschätzung der Kohlenhydrateinheiten (KE) auf dem Prüfstand. Die Insulinpflichtigen Diabetiker mußten schätzen wie viele KE sie sich auf den Teller geladen hatten, und welche Menge Insulin hierfür gespritzt werden mußte. Die Diabetiker die orale Therapie anwenden (Tabletteneinnahme) durften eigentlich nur soviel Speisen auf ihren Teller laden, wie es ihre Therapie vorgab. Beispiel: Mittags 4 KE. Der Blutzucker wurde vor dem Essen und 2 Stunden nach dem Essen gemessen. Die meistens Diabetiker lagen bei der Messung nach 2 Stunden in einem leicht erhöhten Zielbereich. Das bedeutete das die KE-Einschätzung in etwa ok war. Nach dem, von Mitgliedern der SHG vorgeführten, Holzschuhtanz ging es weiter zum Koptisch-Orthodoxen Kloster Höxter-Brenkhausen. Hier erlebten wir einen interessanten Vortrag und eine eindrucksvolle Führung.





**DIABETIKERGESPRÄCHSKREIS Bielefeld e.V.**  
Gemeinnützigkeit und besondere Förderungswürdigkeit anerkannt.



Bilder: Ursula Sielemann / Horst W. Knipping

Für SHG Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. Harald Bollhöfener