

07.10.03

Elterninitiative Diabetischer Kinder: Probekochen für den Selbsthilfetag

# Richtiger Ernährungsplan steigert die Lebensqualität

**Rhein-Kreis Neuss.** Die Organisatoren des Selbsthilfe- und Diabetestages blicken zuversichtlich auf den kommenden Samstag (11.), wenn das Kreishaus in Grevenbroich die Pforten für die Großveranstaltung öffnet, an der sich unter anderem über 40 Selbsthilfegruppe aus dem Kreis aktiv beteiligen. „Die Generalprobe haben wir mit dem Probekochen bereits gemeistert“, strahlte dann auch Amtsärztin Renate Gähl, bei der die organisatorischen Fäden zusammenlaufen. Im Mittelpunkt der Aktion, die jetzt in der Schulküche der Katholischen Hauptschule Grevenbroich über die Bühne ging, standen die Jungen und Mädchen, aber auch deren Eltern, die durch die Zuckerkrankung ihrer Schützlinge (Typ 1), gerade in Fragen des Speiseplans immer wieder aufs Neue gefordert sind. „Unsere Kinder müssen lernen, mit der Erkrankung umzugehen“, erklärte Franz Billen, Vorstandsmitglied der „Elterninitiative Diabetischer Kinder und Jugendlicher“. Und damit sprach er nicht nur die Insulin-Medikation an. „Der Essensplan spielt eine wesentliche, nicht zu unterschätzende Rolle“, weiß auch Andreas Eßer. Beide betroffenen

Väter wissen auch: „Ist die Sorge noch so groß, man muss die Kinder loslassen, ihnen nicht ihre Verantwortung abnehmen.“ Auch wenn's manches Mal schwer fällt, so räumte Billen doch ein: „Unsere Kinder werden so gut geschult, dass sie wissen, was sie wann essen dürfen.“ Und genau dies wurde bei der Generalprobe erneut ausgetestet: Es wurden Leckereien – selbst bis hin zum dreifarbigem Wackelpeter – angerührt und gekocht. „Die diabetischen Kinder müssen lernen, die Inhaltsstoffe abzuschätzen“, verdeutlichte auch Renate Gähl die Bedeutung des gemeinsamen Kochens. „Dies kann man am Besten, wenn man es selbst ausprobiert.“ Dies unterstrich auch Billen: „Im Grunde dürfen sie fast alles essen, sie müssen nur die Inhalte kennen und in den normalen Ernährungsplan einrechnen, damit sie ihre Insulin-Mengen entsprechend darauf abstimmen können.“ Fachmännische Hilfe gab's dabei von Küchenchefin Marion Becker, die auch künftig die Speisekarte im Landgasthaus Kelzenberg um zwei Gerichte speziell für Diabetiker ergänzen will. Sie ist auch am Samstag im Kreishaus mit von der Partie. „Dort

können wir zwar nicht kochen, doch es wird sicherlich interessant“, macht sie Appetit auf ein geplantes Streitgespräch zum Thema „Lecker gegen gesund“. Marion Becker wird als Köchin auf Anna Schumacher treffen, die als Diätassistentin und Diabetesberaterin arbeitet. „Wir müssen endlich weg von Pommes, Burger und Pizza“, so Marion Becker. Die Schulungsteilnehmer werden den Ablauf aus der ersten Reihe verfolgen und auch ihre eigenen Erfahrungen beisteuern. Fotos der Schulung werden den Besuchern zur Veranschaulichung gezeigt. Interessierte können sich aber jetzt schon im Internet unter [www.Selbsthilfe-Grevenbroich.de](http://www.Selbsthilfe-Grevenbroich.de) einen Überblick verschaffen.

Diabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels. Bundesweit sind fünf Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Es gibt zwei Diabetes-Typen: Beide Formen unterscheiden sich in der Ursache des Insulinmangels und in der Art der Behandlung. Beim Typ 1 liegt ein Mangel am körpereigenen Hormon Insulin vor, bei Typ 2 kann das vorhandene Insulin nicht mehr ausreichend wirken. **Ruth Wiedner**