# PRAXISTIPPS VON IHREM DIASHOP TEAM

## GLP-1-THERAPIE – GUT BEGLEITET ABNEHMEN

6




GLP-1-Rezeptoragonisten, oft „Abnehmspritze“ genannt, ahmen das Darmhormon GLP-1 nach. Es dämpft nach dem Essen den Appetit, verlangsamt die Magenentleerung und unterstützt die Blutzuckerregulation. So fällt eine kalorienreduzierte Ernährung leichter. Wie Sie die Therapie mit Ernährung, Bewegung und Ihren Glukosewerten gut begleiten, erfahren Sie in diesen Praxistipps.

## WAS LEISTET DIE GLP-1-THERAPIE?

Die GLP-1-basierte Therapie kann die Gewichtsabnahme wirksam unterstützen und erleichtert eine kalorienreduzierte Ernährung. Eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils ersetzt sie jedoch nicht.

In Studien sank das Gewicht je nach Präparat im Durchschnitt um etwa 10 bis über 20 %. Wie viel es individuell ist, hängt u. a. von Wirkstoff, Ausgangsgewicht und Therapiedauer ab.
Nach dem Absetzen der Therapie kann es erneut zu einer Gewichtszunahme kommen, wenn die erreichten Verhaltensänderungen nicht beibehalten werden.

### WICHTIG ZU WISSEN

- Verschreibungspflichtig, Selbstzahlerprodukt
- Kein Ersatz für gesunde Ernährung und Bewegung
- Eine zusätzliche Unterstützung
- Kein alleinstehendes Heilmittel

### FÜR WEN EIGNET SICH DIE THERAPIE?

Geeignet für Menschen mit Adipositas (BMI ≥ 30) oder mit Übergewicht (BMI ≥ 27) und mindestens einer Begleiterkrankung, z. B. Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder Schlafapnoe. Die Therapie erfolgt nach ärztlicher Verordnung und individueller Nutzen-Risiko-Abwägung.
Nicht geeignet ist die Therapie bei bestimmten Vorerkrankungen oder Kontraindikationen. Ob eine GLP-1-basierte Therapie individuell geeignet ist, entscheidet die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt.

### VORTEILE UND NEBENWIRKUNGEN IM ÜBERBLICK

**Das kann die Therapie bewirken:**
- Spürbare Gewichtsabnahme mit gesundheitlichem Nutzen
- Verbesserte Blutzuckereinstellung bei Menschen mit Diabetes
- Reduktion kardiovaskulärer Risiken bei bestimmten Wirkstoffen und geeigneten Patientengruppen
- Verbesserung von Mobilität, Lebensqualität und körperlicher Belastbarkeit
- Positive Effekte auf gewichtsbedingte Begleiterkrankungen

**Das kann häufig auftreten, vor allem zu Beginn oder nach einer Dosiserhöhung – meist nur vorübergehend:**
- Übelkeit, Erbrechen
- Völlegefühl, Sodbrennen
- Bauchschmerzen
- Verstopfung, Blähungen
- Durchfall

**SO KÖNNEN SIE SICH BEI NEBENWIRKUNGEN HELFEN:**

- Langsam essen und gut kauen
- Kleine Portionen wählen
- Auf fettreiche Speisen verzichten
- Ausreichend trinken
- Auf den Körper hören
- Langsame Dosissteigerung einhalten

**Seltenere, aber wichtige Nebenwirkungen können sein:**

- Gallensteine oder Gallenblasenentzündung
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)
- Unterzuckerungen bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Diabetesmedikamente
- Flüssigkeitsmangel durch starkes Erbrechen oder Durchfall
- Allergische Reaktionen

**Sollten Sie starke, anhaltende oder gürtelförmige Oberbauchschmerzen haben, sollten Sie umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!** Es könnte sich um eine Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) handeln.

# WORAUF KOMMT ES BEI DER GLP-1-THERAPIE AN?

## ERNÄHRUNG

### ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG: DIE BASIS EINER ERFOLGREICHEN THERAPIE

Die ausgewogene Ernährung zur Vermeidung von Nährstoffmangeln, z. B. durch regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Eiweißquellen, gesunde Fette und ausreichend Flüssigkeitszufuhr.

Eine gezielt eiweißreiche Ernährung – z. B. mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Tofu, Nüssen, Eiern, magerem Fleisch oder Fisch – hilft, Muskelabbau vorzubeugen. Bei bestimmten Erkrankungen, beispielsweise einer eingeschränkten Nierenfunktion, sollte sie nur nach Absprache mit Ihrem Behandlungsteam erfolgen.

Ausgewogene Ernährung statt ausschließlicher Fokussierung auf Gewichtsverlust!

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann die Therapie sinnvoll unterstützen.

**DIASHOP unterstützt Sie**

**ERNÄHRUNG BEWUSST GESTALTEN**

Ausgewählte eiweißreiche, ballaststoffreiche und kalorienreduzierte Lebensmittel können eine ausgewogene Ernährung im Alltag ergänzen. Lassen Sie sich passend zu Ihren individuellen Bedürfnissen beraten.




**Purmuesli**
**Bio Chia Granola**
ohne Zuckerzusatz
400 g
Art.-Nr. 116122

**GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT**

**KOHLENHYDRATE**

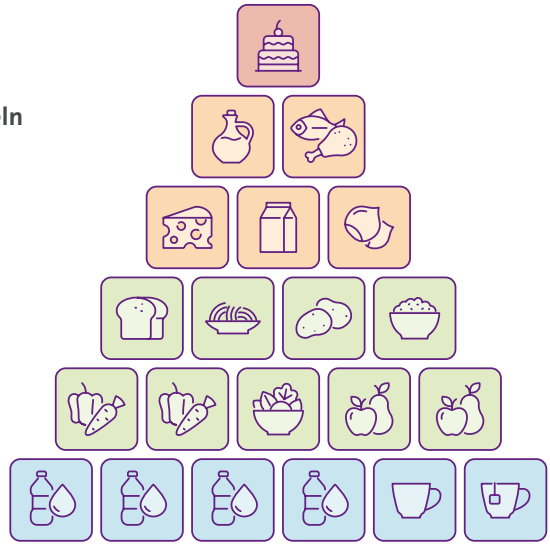
- **Getreideprodukte oder Kartoffeln**
  Vollkornprodukte bevorzugen
  3 Portionen täglich

**OBST & GEMÜSE**

- **Gemüse** 3 Portionen täglich
- **Obst** 2 Portionen täglich

**GETRÄNKE**

- **Wasser, Kräutertee oder ungesüßte Getränke**
  1,5–2 Liter täglich



**ZUCKER, SALZ & FETT**

- Nur in kleinen Mengen – oft versteckt in verarbeiteten Lebensmitteln

**PROTEINE & FETTE**

- **Milchprodukte** täglich
- **Hülsenfrüchte und Nüsse** regelmäßig essen
- **Pflanzliche Öle** bevorzugen
- **Fleisch und Wurst** maximal 300 g wöchentlich
- **Fisch** wöchentlich

# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Während einer Gewichtsabnahme kann neben Fettmasse auch Muskelmasse verloren gehen. Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining, kann helfen, Muskelmasse und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.
Umfang und Art der Bewegung sollten individuell mit dem Behandlungsteam abgestimmt werden. Es sind keine Höchstleistungen notwendig. Besprechen Sie dies bitte unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam.



**DIASHOP unterstützt Sie**

**BEWEGUNG FÜR ZU HAUSE**
Mit den digitalen Kursen von fitnessRAUM.de können Sie Bewegung und Muskeltraining flexibel in Ihren Alltag integrieren.
**www.fit-in-form-zuhause.de/diashop**

fitnessRAUM.de

# GLUKOSEWERTE IM BLICK BEHALTEN

## WARUM VERÄNDERN SICH DIE GLUKOSEWERTE?

Die Glukosewerte verändern sich durch andere Essgewohnheiten, Gewichtsverlust und mehr Bewegung. Wenn Sie mit Typ-2-Diabetes leben und bestimmte Diabetesmedikamente oder Insulin anwenden, können diese Medikamente Unterzuckerungen hervorrufen. Deshalb ist es für Menschen mit Typ-2-Diabetes wichtig, ihre Glukosewerte gemeinsam mit dem Behandlungsteam im Blick zu behalten. Besprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam, wie häufig Sie Ihre Werte kontrollieren sollten und ob Ihre Therapie angepasst werden muss.

Ein CGM-System (kontinuierliche Glukosemessung) oder eine Blutzuckermessung kann dabei helfen, Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Glukoseverlauf besser zu erkennen.

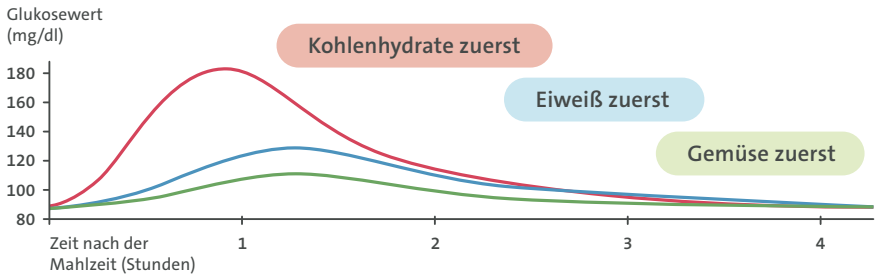
### DIE REIHENFOLGE DES ESSENS KANN EINE AUSWIRKUNG AUF DEN GLUKOSEVERLAUF HABEN

Essen Sie daher möglichst Ihre Mahlzeit in folgender Reihenfolge:

1. **Gemüse**
2. **Eiweißreiche Lebensmittel**
3. **Kohlenhydrathaltige Beilagen wie Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln**

### WAS EIN CGM-SYSTEM SICHTBAR MACHEN KANN

- Glukoseverläufe statt einzelner Momentaufnahmen
- Trends nach Mahlzeiten, Bewegung und im Tagesverlauf
- Warnungen bei individuell eingestellten hohen oder niedrigen Glukose werten – abhängig vom System
- Eine bessere Gesprächsgrundlage für die gemeinsame Auswertung mit dem Diabetesteam



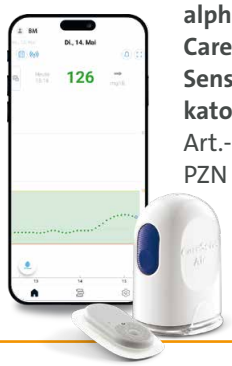

### BALLASTSTOFFE UND EIWEISS VERLANGSAMEN DEN GLUKOSE-ANSTIEG

Ballaststoffe, zum Beispiel im Gemüse, sorgen dafür, dass Kohlenhydrate langsamer aufgenommen werden. Dadurch steigt der Glukosewert oft langsamer und weniger stark an.

Eiweißreiche Lebensmittel können die Verdauung verlangsamen. Dadurch steigt der Glukosewert nach dem Essen häufig weniger stark an oder erst mehrere Stunden nach dem Essen.

**DIASHOP unterstützt Sie**

**GLUKOSEWERTE SICHTBAR MACHEN**
DIASHOP berät Sie zu CGM-Systemen und Blutzuckermessgeräten und unterstützt Sie bei Auswahl, Versorgung und technischen Fragen.



**alphacheck CareSens Air CGM Sensor mit Applikator** – 15 Tage
Art.-Nr. 116368
PZN 13700704

# PRAKTISCHE ANWENDUNG

## WIE WIRD DIE GLP-1-SPRITZE VERABREICHT?

GLP-1-basierte Arzneimittel werden je nach Präparat täglich oder wöchentlich unter die Haut gespritzt. Die Anwendung erfolgt nach ärztlicher Verordnung und Einweisung. Nicht jedes GLP-1-Arzneimittel ist zur Gewichtsregulation zugelassen. Welches Präparat geeignet ist, entscheiden die behandelnden Ärzt*innen anhand der individuellen gesundheitlichen Situation.



## LAGERUNG & ANWENDUNG

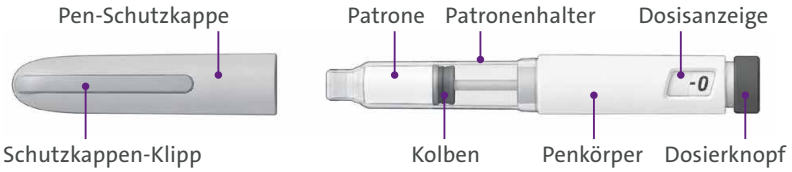
- Lagern Sie die GLP-1-Spritzen gemäß den Herstellerangaben
- Schützen Sie den Pen vor Hitze, Frost und direkter Sonneneinstrahlung
- Wenden Sie den Pen immer genau nach der Einweisung und den Angaben in der Gebrauchsanweisung an

## SICHERHEITSREST IN DER FERTIGSPRITZE

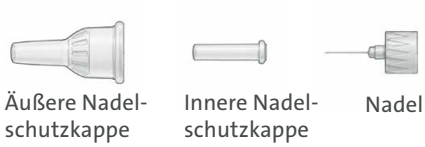
Viele Patient*innen bemerken nach der Injektion eine kleine Restmenge in der Spritze oder im Pen. Wichtig:

- Dieser Rest ist technisch vorgesehen – es ist ein Sicherheitsrest
- Die vorgesehene Dosis wurde vollständig abgegeben
- Der Rest stellt keine zusätzliche „5. Portion“ oder weitere Dosis dar und darf nicht versucht werden zu entnehmen

## AUFBAU EINES GLP-1-PENS




## AUFBAU EINER PENKANÜLE




Ihren GLP-1-Pen erhalten Sie wie gewohnt in der Apotheke.
Die notwendigen Pen-Kanülen liefert Ihnen DIASHOP direkt nach Hause.

KI-generierte Grafik

## DIASHOP unterstützt Sie

### PENKANÜLEN IN BEDARFSGERECHTEN PACKUNGSGRÖSSEN (14 STÜCK)

Wir versorgen Sie mit bedarfsgerechten Packungsgrößen von Penkanülen für den typischen Therapierhythmus.

**Warum eine 14er-Packung?**
Die 14er-Packung versorgt Sie optimal mit dem tatsächlichen Bedarf, sie deckt mehr als drei Monate ab und vermeidet eine langfristige Bevorratung.




**embecta Ultra-Fine PRO**
**0,23 (32G) x 4 mm – Pennadeln**
**14 Stück**
Art.-Nr. 116228, PZN 20540023




**mylife Clickfine DiamondTip**
**0,23 mm (32G) x 4 mm – Pennadeln**
**14 Stück**
Art.-Nr. 116432, PZN 20217664

## QUALIFIZIERTE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann den Behandlungserfolg verbessern. Geeignete Ansprechpartner sind:

- Diabetolog*innen
- Ernährungsfachkräfte
- Adipositasberat*innen DDG
- Adiposiolog*innen DDG
- Diabetesberater*innen DDG

Nicht jede Einrichtung verfügt über entsprechend spezialisierte Fachkräfte. Wenn vor Ort keine geeignete Expertise verfügbar ist, können Ihre behandelnden Ärzt*innen eine Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen, damit Sie gezielt eine qualifizierte Fachkraft suchen können.

Kostenübernahme: Gesetzliche Krankenkassen können sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten einer qualifizierten Ernährungsberatung beteiligen. Art und Höhe der Bezuschussung unterscheiden sich je nach Krankenkasse. Klären Sie die Kostenübernahme deshalb vor Beginn der Beratung mit Ihrer Krankenkasse. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie auch bei der Suche nach qualifizierten Fachkräften.

## DIASHOP unterstützt Sie

**WEITERE INFORMATIVE DIASHOP-PRAXISTIPPS FINDEN SIE HIER:**

# GEMEINSAM ZUM ZIEL:
# WAS IHRE GLP-1-THERAPIE STÄRKT

Ihre GLP-1-Therapie ist ein wichtiger Schritt. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann, kommt es auch auf Ihren Alltag an: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, den Blick auf Ihre Glukosewerte und den engen Austausch mit Ihrem Behandlungsteam. Wir begleiten Sie dabei.



DIASHOP
Bestens beraten, bestens versorgt.




**diashop.**
digital

# www.diashop.digital

# VERANSTALTUNGEN UND ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH RUND UM DIABETES

In der Event-Lounge **www.diashop.digital** lädt DIASHOP regelmäßig zu Veranstaltungen und zum Erfahrungsaustausch ein. Die Teilnahme ist kostenlos.

Aktuelle Veranstaltungstermine und Anmeldung unter:
**www.diashop.de/diabetestechnik-live-erleben**

**Impressum**

©DIASHOP GmbH
Galileostr. 1, 82131 Gauting-Unterbrunn
redaktion@diashop.de

Das DIASHOP Insulinpumpen- und CGM-Team ist unter der kostenfreien Service-nummer 0800/62 26 22 5 gerne für Sie da.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.




**Fordern Sie einen portofreien Rückumschlag für Ihr Rezept an.**

## DIASHOP – Ihr Fach- & Versandhändler für Diabetesbedarf

**Wir sind für Sie da – persönlich vor Ort oder bequem online.**

- Kostenloser Versand bei Bestellung mit Rezept
- Versorgung aus einer Hand
- Vor-Ort-Service in den DIASHOP Diabetes-Fachgeschäften
- Online-Shop mit über 3000 Produkten rund um Diabetes
- Regelmäßige Online-Veranstaltungen unter: www.diashop.digital

116488/V01/11-2026