



Diabetologe 2013 · 9:339–341
DOI 10.1007/s11428-013-1050-2
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Korrespondenzadresse
Deutsche Diabetes-Stiftung
Staffelseestr. 6, 81477 München
Tel. 089 / 579 579 0 | Fax 089 / 579 579 19
info@diabetesstiftung.de | <http://www.diabetesstiftung.de>

Redaktion
R. Hoffmann, Neuried
R. Landgraf, München

Abnehmen leicht gemacht:

Die ChipListe – Ernährungswissen einfach, übersichtlich, kinderleicht

Jeder in der Diabetologie ist überzeugt, dass Lebensstilmodifikationen Basis sein sollten in der Behandlung des Typ-2-Diabetes. Dies wurde auch in der kürzlich publizierten Nationalen Versorgungs-Leitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“ nochmals eindrücklich dargelegt. Große randomisierte, kontrollierte Präventions-Studie bei Hochrisikopersonen mit einem Prädiabetes belegen mit hoher Evidenz, dass die gleichen Lebensstil-Modifikationen (=Basistherapie des Typ-2-Diabetes) effektiv und effizient sind. Prävention steht im Fokus der Aktivitäten der DDS. Es ist daher folgerichtig zu helfen, Instrumente zu entwickeln und deren Implementierung zu begleiten – wie die ChipListe –, die die schwierigen Lebensstilinterventionen praktisch einfacher gestalten helfen.



Die Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten wird immer dringender. Inzwischen sind 53-67 % (Frauen-Männer) der deutschen Bevölkerung übergewichtig und die Zahl der Menschen mit Typ-2-Diabetes wird bereits

jetzt auf ca. 7 Millionen ohne Einschluss der hohen Dunkelziffer geschätzt. Jeder Zweite im Jahr 2000 Geborene wird an Diabetes erkranken, so lauten die Prognosen, wenn es uns nicht gelingt, diese Entwicklung zu stoppen.



Es handelt sich inzwischen um eine weltweite Epidemie, die nicht nur die reichen Industrieländer, sondern auch die Entwicklungs- und vor allem die Schwellenländer wie China und Indien betrifft. Unsere Fehlernährung macht aber nicht nur die Menschen krank, sondern stellt eine wichtige Ursache auch für die globale Erwärmung mit der bereits jetzt erkennbaren Klimakatastrophe dar und beginnt damit die Lebensgrundlagen unseres ganzen Planeten zu zerstören. Obwohl Ernährungsinformationen über alle Medien ständig verbreitet werden, hat sich das Ernährungswissen nicht wesentlich erweitert und das Er-

nährungsverhalten kaum beeinflussen lassen. Die angebotenen Informationen sind meist unübersichtlich, für den Verbraucher unverständlich und häufig widersprüchlich. Insbesondere über Gewichtsabnahme existieren weit verbreitete unrealistische Vorstellungen.

Zahllose Diäten erheben den Anspruch, in kurzer Zeit das Gewicht stark zu verringern. Allgemein ist in diesem Zusammenhang inzwischen der Jo-Jo-Effekt geworden, d.h., dass nach anfänglicher rascher Gewichtsabnahme das Gewicht nach Rückkehr zu den alten Ernährungsgewohnheiten rasch wieder ansteigt und dabei das Ausgangsgewicht übertreffen kann. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme sollte eher langsam erfolgen, denn deren Erfolg ist nur durch eine kontinuierliche Umstellung der Ernährungsgewohnheiten möglich. Voraussetzung dafür sind umfangreiche Ernährungskennntnisse.

Die ChipListe

Um Ernährungswissen einfach und übersichtlich, kinderleicht zu vermitteln, wurde die ChipListe entwickelt. Die Form des Posters und des Leporellos wur-

de gewählt, um die Informationen direkt und vergleichend aufnehmen zu können. Um kompliziertes und unrealistisches Wiegen, Messen und Rechnen zu vermeiden, wurden Alltagsmaße verwendet, die ca. 100 Kilokalorien (kcal) oder 418,4 Kilojoule (kJ) entsprechen. Zusätzlich wurden Gewichtsangaben in Gramm und Volumenangaben in Litern angegeben. Da die Vorstellungskraft mit Größenordnungen wie 100 kcal (418,4 kJ) oder gar 1000 kcal (4184 kJ) überfordert ist, wurde für 100 kcal (418 kJ) die Bezeichnung 1 Chip geprägt. Ein vollwertiges Nahrungsmittel wurde durch einen positiven, ein geringwertiges oder wertloses Nahrungsmittel durch einen negativen Chip gekennzeichnet. Die wertvollen Nahrungsmittelgruppen wurden durch bevorzugte Anordnung hervorgehoben. Zusätzlich wurde in jeder Gruppe eine Rangordnung nach Wert vorgenommen. Dabei erfolgt eine positive Kennzeichnung fettarmer und eine negative fettreicher Lebensmittel. Der tägliche Energiebedarf wurde mit ca. 2000 kcal (8368 kJ) oder 20 Chips angegeben.

Dabei handelt es sich um einen Nahrungswert, der für Menschen mit sitzender Tätigkeit

1	1 kleiner Blumenkohl	450 g	😊
2	2 mittelgroße Pellkartoffeln	140 g	😊 2 BE
3	5 mittelgroße Pommes frites	frittiert 35 g	😞 1 BE
4	1 mittelgroße Bratwurst	150 g	😞😞😞😞😞

Vernünftig essen. Spielend abnehmen.

Dr. med. Klas Mildenstein

Facharzt für Allgemeinmedizin · Diabetologische Schwerpunktpraxis KVN
Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin · Medizinische Hochschule Hannover

ChipListe®

Wir haben die ChipListe® entwickelt, um Ernährungswissen für Kinder und Erwachsene so einfach und übersichtlich wie möglich zu vermitteln.

- Die ChipListe® zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel wertvoll und welche Nahrungsmittel wertlos sind.
- Auch der Energiegehalt lässt sich direkt vergleichen. Diabetiker können den Kohlenhydratgehalt der Nahrungsmittel in BE einfach ablesen.



▲ Die ChipListe® als Poster (42 x 69 cm, gefalzt auf DIN A 4).



Mit der ChipListe® können Gesunde ihre Ernährung leicht planen und Diabetiker und Übergewichtige eine problemlose Umstellung vornehmen – **Diäten werden überflüssig.**



▲ Die ChipListe® in Leporelloform (ziehharmonikaartig gefalzt auf ca. DIN A 5). Der beidseitig bedruckte Leporello enthält – zusätzlich zu den Informationen des Posters – die BE-Angaben.

▶▶▶ **Evaluationsstudie:** An der Universität Dresden wurde 2006/07 eine erfolgreiche wissenschaftliche Evaluation der ChipListe® durchgeführt.

● **Einfach zu bestellen:**

Über eine bundesweite Pharma-Zentral-Nummer kann jede Apotheke die ChipListe® beim Pharmagroßhandel bestellen. Die ChipListe® ist ausschließlich in Apotheken zum empfohlenen Preis von 3,- € zu erhalten.

Die ChipListe® ist derzeit in drei Sprachen erhältlich:

Deutsch

- Leporello PZN: 2 58 76 18
- Poster PZN: 2 58 76 99

Türkisch

- Leporello PZN: 0 54 92 75

Russisch

- Leporello PZN: 0 54 92 69



ChipListe GbR · Illgen · Kerstingstr. 14 · 30173 Hannover · Tel. 0511- 81 41 41 · Fax 0511- 2 83 49 61 ▶ www.ChipListe.de

Alle Abbildungen © ILLGENDESIGN

zugrunde gelegt wird. Im Einzelfall sind Lebensalter, Gewicht, Geschlecht sowie die Schwere der körperlichen Arbeit zu berücksichtigen. Diese 20 Chips können jeden Tag nach freier Wahl verwendet werden.

Bewegungs-ChipListe

Neben den Ernährungs-Chips können Chips durch Bewegung

erworben werden. Darüber gibt eine Bewegungs-ChipListe Auskunft.

Dabei wird auch erkennbar, dass sich eine Gewichtsabnahme durch vermehrte Bewegung allein nur mit hohem Aufwand erzielen lässt.

Zur Gewichtsreduktion wird stattdessen empfohlen, pro Tag 500 kcal oder 5 Chips einzusparen. Dadurch wird eine tägliche

Gewichtsabnahme von 70 g bzw. von 500 g pro Woche oder 2 kg pro Monat erreicht.

Im Falblatt (Leporello) werden auch die BE aufgeführt. Dabei entspricht 1 Chip bei kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln überwiegend 2 BE. Empfohlen wird eine vollwertige Ernährung mit lakto-vegetarischer Betonung.

Im Vordergrund steht der Verzehr von Vollkornprodukten,

Kartoffeln, Obst, Gemüse sowie Milch und Milchprodukten. Dabei bleibt die freie Wahlmöglichkeit erhalten. Einengende Verbote und Diätvorschriften werden nicht ausgesprochen. Die

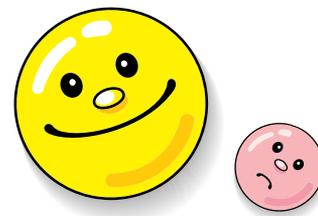


verwendeten Ernährungsgrundsätze gelten für Diabetiker und Nichtdiabetiker gleichermaßen. Somit wendet sich die ChipListe nicht an eine spezielle Gruppe,



sondern hat für alle Menschen Gültigkeit.

In einem ausführlichen Gutachten wurde von Professor Andreas Hahn, Ernährungswissenschaftler der Universität Hannover, festgestellt, dass die ChipListe sich in Übereinstimmung mit den offiziellen und als Expertenkonsens zustande gekommenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) befindet. Professor Peter Schwarz, Professor für Prävention und Versorgung des Diabetes der TU Dresden, fand



in einer kontrollierten Studie, die von der Deutschen Diabetes Stiftung unterstützt wurde folgende Ergebnisse: Gewichtsreduktion

in der ChipListe-Gruppe von im Mittel 79,3 kg auf 77,9 kg versus einer Gewichtszunahme von im Mittel 76,2 kg auf 77,3 kg in der Kontrollgruppe ($p < 0,001$). Der Taillenumfang verbesserte sich in der Interventionsgruppe und verschlechterte sich in der Kontrollgruppe. Ebenso verhielt es sich mit dem BMI, der sich in der ChipListe-Gruppe von im Mittel 27,6 auf 27,1 kg/m² verbesserte versus einer Zunahme des



BMI von 26,5 auf 26,9 kg/m² in der Kontrollgruppe. Damit konnte gezeigt werden, dass sich mit Hilfe der ChipListe eine signifikante Gewichts- und Adipositas-Reduktion sowie eine günstige Beeinflussung der Glukosetoleranzparameter (nicht gezeigt) erreichen lässt. Ein weiterer Beleg für die Wirksamkeit der ChipListe ist ihr Einsatz im Rahmen eines Modellversuchs in Schleswig-Holstein, „Hausarztzentrierte Prävention des Diabetes mellitus Typ 2“ (Petersen C et al). Dabei erreichten 555 Teilnehmer in einem Zeitraum von acht Wochen mit der ChipListe eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von 5,5 kg (Frauen 4,5 kg, Männer 7,6 kg) und eine Reduktion des Taillenumfangs um 7,9 cm (Frauen 6,0 cm, Männer 12,5 cm).

In ganz Deutschland ist die ChipListe inzwischen in allen Apotheken über eine bundesweite Pharma-Zentralnummer zum Preis von 3 Euro erhältlich. Der Apothekengroßhandel hat sich bundesweit in allen Filialen bevorratet und beliefert die Apotheken mit jeder Tageslieferung.

Seit sieben Jahren liegt zusätzlich eine türkische und eine russische Version der ChipListe vor. Auch diese sind in allen deutschen Apotheken zu erhalten.

Menschen mit Migrationshintergrund sind besonders häufig von Übergewicht, Diabetes und anderen ernährungsbedingten Krankheiten betroffen.

Nahezu alle Krankenkassen haben z.T. mehrfach in ihren Mitgliederzeitschriften über die ChipListe informiert. Auch andere Printmedien haben über die ChipListe berichtet. In einer Fernsehsendung des WDR wurde über eine praktische Anwendung in einem Zeitraum von acht Wochen im Vergleich mit zwei anderen Ernährungsformen berichtet. Dabei erzielte die ChipListe das beste Ergebnis. Der nie-



dersächsische Kultusminister hat die ChipListe mit einem persönlichen Begleitbrief an alle Schulen in Niedersachsen geschickt. Auch in weiteren Bundesländern wird die Versendung an alle Schulen vorbereitet. Diese Tatsache unterstreicht, dass sich die ChipListe in besonderem Maße auch an Kinder und Jugendliche wendet und deshalb mit präventiver Zielrichtung in Kindergärten und Schulen verwendet werden kann.

Seit 2007 ist die amerikanische Fassung nach der Erteilung der Rechte in den USA zu erhalten. Seit 2011 in den Niederlanden. Die polnische und chinesische Version ist fertig. Erste Entwürfe liegen in finnischer, französischer, italienischer und spanischer Sprache vor. Ein App fürs Handy ist in Vorbereitung und wird in Kürze zur Verfügung stehen.

Korrespondenz-Adresse

Dr. med. Klas Mildenstein
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Lehrbeauftragter
für Allgemeinmedizin –
Medizinische Hochschule Hannover,
Diabetologische Schwerpunkt-
praxis KVN
Gartenstraße 10, 30880 Laatzen
eMail: info@chipliste.de
www.chipliste.de