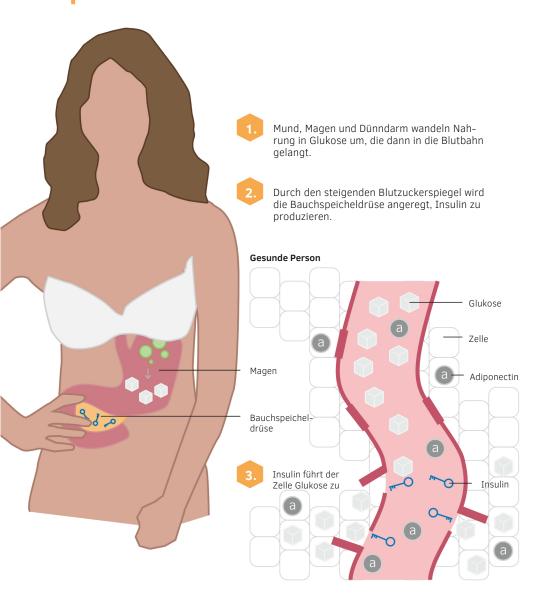
## TYP-2-DIABETES

Ein maßvoller Bierkonsum kann das Risiko verringern, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.



Diese Infografik wurde vom Kennisinstituut Bier erstellt und durch das wissenschaftliche Komitee der Broschüre zu Bier und Gesundheit valldiert. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, auf der sie basiert, können in der Broschüre zu Bier und Gesundheit auf www. beerandhealth.eu nachgelesen werden. Die potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit gelten nur für einen maßvollen Biergenuss bei Erwachsenen. In dieser Infografik wird maßvoller Biergenuss definiert als nicht mehr als zwei 25 cl an 5 %igem Bier (oder zwei 33 cl an )



Patienten mit Typ-2-Diabetes.



der Typ-2-Diabetespatienten sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



1 von 3

Menschen weiß nicht, dass er Typ-2-Diabetes hat.

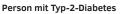
Ein maßvoller Bierkonsum kann das Risiko verringern, an Typ-2-Diabetes zu erkranken durch:

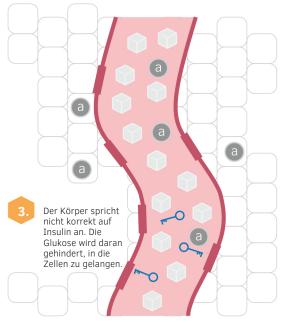


Entzündungshemmende Wirkung aufgrund eines Anstiegs des Adiponectin (vom Fettgewebe abgesondertes Peptid).

Leichte Entzündungen gehen dem Typ-2-Diabetes voraus.

Erhöhte Insulinempfindlichkeit aufgrund eines Anstiegs des Adiponectin und positive Wirkung auf den Lipidstoffwechsel.







Um Typ-2-Diabetes vorzubeugen, sollte man nicht rauchen, Sport treiben, gesund essen und Alkohol in gesunden und maßvollen Mengen trinken.

Ein maßvoller Bierkonsum kann nicht nur das Risiko verringern, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, sondern kann bei Menschen mit Typ-2-Diabetes auch die Regulierung des Blutzuckers verbessern und Komplikationen reduzieren.

3,8 %igem Bier oder zwei 10 cl an 13 %igem Wein) pro Tag für Männer und jeweils nicht mehr als die Hälfte für Frauen. Dies kann mit dem Alter, der Größe und dem allgemeinen Gesundheitszustand eines Menschen variieren. Eine ansonsten gesunde Lebensweise wird dringend empfohlen. Persönliche Beratung erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt. Bitte beachten Sie, dass dies kein Leitfaden für Alkoholkonsum ist. Alle Aussagen aus dieser Infografik werden durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt und können auf www.beerandhealth. eu nachgelesen werden.