

## Akute Empfehlungen zur Senkung des Blutzuckers:

### 1. Warum ist eine Ernährungsumstellung notwendig?

Eine Ernährungsumstellung ist wichtig zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse. Weniger Zucker im Blut benötigt weniger Insulin. Die Bauchspeicheldrüse kann sich erholen.

### 2. Wie viele Mahlzeiten sind bei Diabetes mellitus sinnvoll und um welche Uhrzeiten?

- 3 Mahlzeiten am Tag, an denen Sie sich satt essen
- keine Zwischenmahlzeiten essen
- Frühstücken Sie so früh wie möglich, spätestens um 9 Uhr.
- Abendessen am Besten vor 19 Uhr
- Zwischen den Mahlzeiten sollte eine Pause von 4-5 Stunden liegen

### 3. Welche Lebensmittel sind akut nicht geeignet?

- Zucker, Süßigkeiten, Kuchen und Kekse
- Fastfood
- Große Nudelportionen
- Obst, max. 200g/Tag als Nachtisch zu einer Mahlzeit

### 4. Welche Getränke sind akut nicht geeignet?

- Obstsäfte oder Obstsaftschorlen, zuckerhaltige Cola, Limonaden oder Eistee
- Milch, Buttermilch als Getränk
- Alkohol, alkoholfreies Bier

### 5. Warum ist eine Steigerung der Bewegung notwendig?

Durch Bewegung kann mehr Energie verbraucht und dadurch der Blutzucker besser gesenkt werden.

Empfehlung:

- \_\_\_ 10.000 Schritte am Tag
- \_\_\_ 2 mal am Tag 30 Minuten spazieren
- \_\_\_ 2 mal am Tag 45 Minuten spazieren
- \_\_\_ 2 mal am Tag 30 Minuten Rad fahren

**Eine Anpassung dieser Akut-Maßnahmen erfolgt in der Schulung!**