

Empfehlungen zur Ernährung bei Gestationsdiabetes:

Ernährungsplan für:

Essen Sie 4-5 Mahlzeiten,

Frühstück 3 BE, 2. Frühstück 3 BE, Mittagessen 3 BE,
Abendessen 3 BE, Spätmahlzeit 3 BE

BE bedeutet „Brot-Einheit“ und enthält ca. 10-12g Kohlenhydrate.

Essen Sie zu jeder Mahlzeit möglichst 2 BE aus Gruppe 1.
Brot, Nudeln und Reis möglichst als **Vollkorn** wählen

Gruppe 1:	1 Scheibe Brot (ca. 50-60g)	2 BE
	1 Brötchen	2 BE
	1 Scheibe Toast	1 BE
	1 Kartoffel (80 g)	1 BE
	60g gekochte Nudeln	1 BE
	60g gekochter Reis	1 BE

Essen Sie zum Nachtisch zu einer Mahlzeit max. 1 BE aus Gruppe 2.

Gruppe 2:	1 Stück Obst ca. 120g (z.B. 1 kleiner Apfel oder 1 kleine Orange oder 2 Mandarinen, also bei jedem Obst etwa eine Handvoll)	1 BE
	1 Becher Joghurt (150g)	1 BE

Essen Sie möglichst selten:

1 Stück Kuchen	4 BE
1 Riegel Schokolade	1 BE
1 kleines Eis	1 BE
1 kleine Tasse Kakao	1 BE
1 Schälchen Pudding	2 BE
1 Schälchen Milchreis	2 BE
15g Gummibärchen (1 Hand voll)	1 BE

Essen Sie ganz selten:

1 Pizza	6-8 BE
1 Hamburger (Mac Donalds)	3 BE
Portion Pommes	4 BE
1 Hamburger Royal TS (McDo)	4 BE

Gemüse sollte viel gegessen werden, da es viele Vitamine enthält. Gemüse darf den ganzen Tag zwischendurch gegessen werden.

Fleisch, Wurst, Käse und Eier können ganz normal gegessen werden.

Als Getränk sind möglich: Wasser, Kaffee, ein Schuss Milch im Kaffee ist o.k., Tee ohne Zucker.
Trinken Sie keine Säfte oder Saft-Schorlen, keine Limonaden, keine Cola, kein Eistee, kein Cappuccino / Latte Macchiato mit viel Milch oder aus Pulver zubereitet.