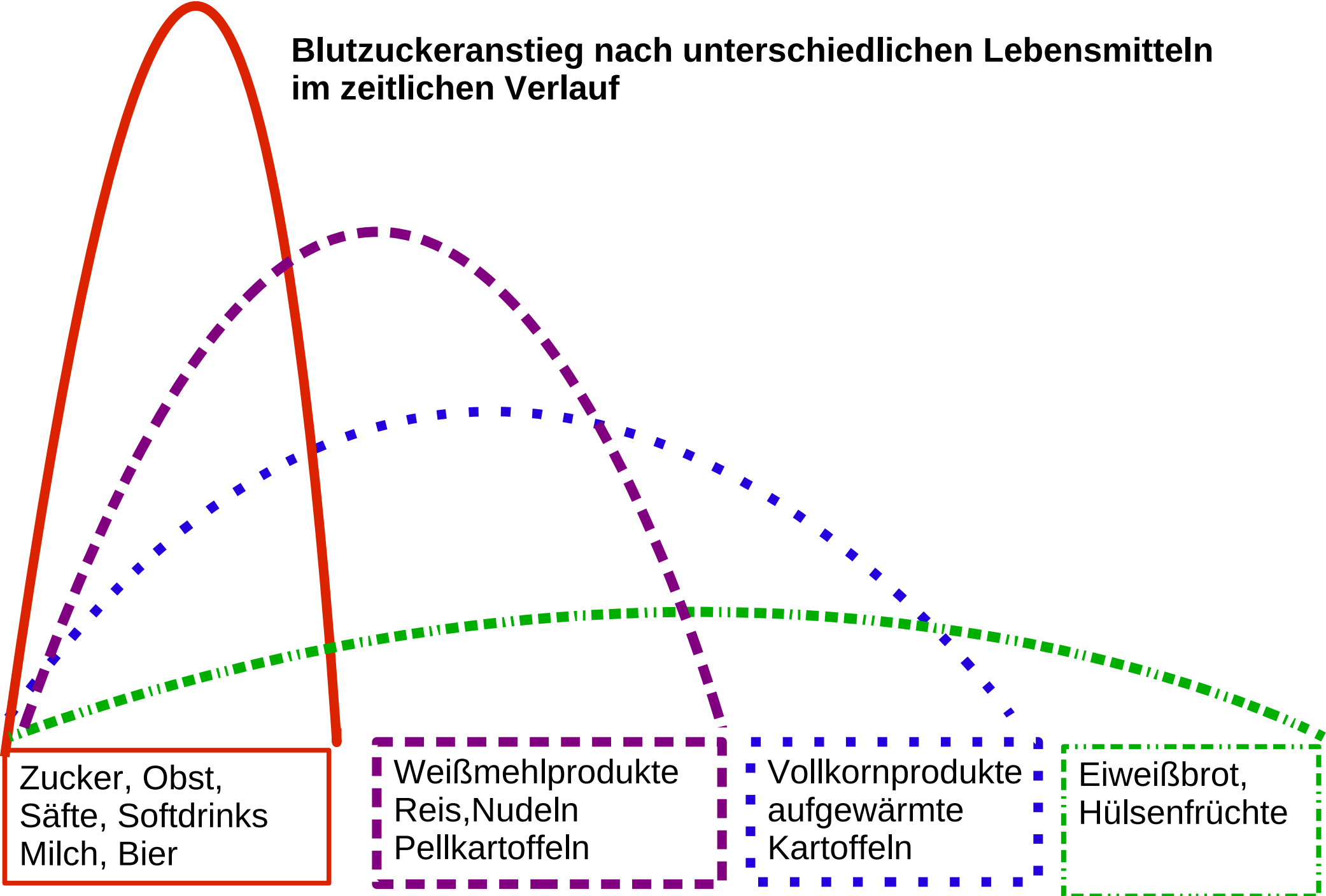


Blutzucker sinkt	Blutzucker steigt
Zu wenig Kohlenhydrate	Kohlenhydrate
Zu viel Insulin	Zu wenig oder kein Insulin
Bewegung	Keine oder weniger Bewegung
Insulin verwechselt	Infekt, Entzündung
Alkohol	Cortison (Tabletten oder Injektion)

Blutzuckeranstieg nach unterschiedlichen Lebensmitteln im zeitlichen Verlauf



Zucker, Obst,
Säfte, Softdrinks
Milch, Bier

Weißmehlprodukte
Reis, Nudeln
Pellkartoffeln

Vollkornprodukte
aufgewärmte
Kartoffeln

Eiweißbrot,
Hülsenfrüchte