

**DIABETES EINFACH
ADIPOSITAS ERKLÄRT**
(HECKLISTE)

Diabetes in der Schwangerschaft

-Infoblatt-

Blutzucker testen:

- morgens nüchtern (d.h. ohne vorher etwas zu essen und zu trinken – der Wert sollte unter 90 mg/dl liegen), sowie vor dem Mittag- und Abendessen
- jeweils 1 Stunde nach Beginn der Hauptmahlzeit (der Wert sollte zwischen 120 – 140 mg/dl liegen)

Wenn die Werte höher sind (oder bei Fragen) wenden Sie sich an ihre Diabetes-Beraterin!

Die Blutzuckerwerte schreiben Sie bitte ins Tagebuch.

Auf einem separaten Blatt Papier oder Block führen Sie bitte ein Ernährungsprotokoll, auf dem Sie alles notieren, was Sie essen und trinken!

Ernährung:

- **Zucker weglassen!!!!** (Aufpassen Fertigprodukte)
- Keine gesüßten Getränke (Cola, Fanta Kakao)
- **Keine Säfte**, Natursaft, 100% Fruchtsaft, Diätfruchtsaft (enthalten alle Fruchtzucker)
- Kein Caro- Kaffee (enthält viel Malzzucker)
- Keine Süßigkeiten, Kuchen, Honig
- Marmelade kann gegen Diät- Marmelade ausgetauscht werden
- **Keine Weißmehl-Produkte!!!!** (Toast, helle Brötchen, Weißbrot, Brezel, Croissant, Rosinenbrötchen)
- Kein Pumpernickel (enthält viel Malzzucker)
- Kein Mais, Cornflakes, Popcorn, Müsli
- Ansonsten **normal** weiter essen (Vollkorn, faserreich)
- Frisches Obst ist erlaubt (Vorsicht bei Bananen und Trauben)
- Nach Möglichkeit 5-6 **kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt essen und nicht 3 große Mahlzeiten



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de