

Liebe Patientin, lieber Patient,

gemeinsam mit Ihnen haben wir die **OBST- UND GEMÜSETAGE** besprochen. Diese Tage dienen zur Anregung des Stoffwechsels und vor allem dazu, Ihren Körper wieder für das Insulin empfindlicher zu machen. Auch eine kurzfristige schnelle Gewichtsreduktion ist möglich.

Wenn es Ihnen möglich ist, sollte der Gemüse- und Obsttag 1 bis 2-mal in der Woche durchgeführt werden (zum Beispiel Montag und Donnerstag).

DIABETESZENTRUM Lilienthal

Diabetologische
Schwerpunktpraxis



ZUM FRÜHSTÜCK wählen Sie zwischen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Magerquark
- so viel Sie möchten: frisches Gemüse wie z.B. Gurke, Tomate, Paprika
- 1 Handvoll frisches Obst

oder

- 2 EL Müsli-Basismischung (ohne Zuckerzusatz, ohne Trockenfrüchte, kein Knuspermüsli)
- 150 g Naturjoghurt oder Milch (1,5% Fett)
- 1 Handvoll frisches Obst

ZUM MITTAG- UND ABENDESSEN essen Sie jeweils:

- viel warmes Gemüse und/oder Salat mit wenig hochwertigem Pflanzenfett (z.B. Olivenöl, Rapsöl) zubereitet und
- 1 Handvoll frisches Obst

ZU DEN ZWISCHENMAHLZEITEN

(vormittags & nachmittags):

- Gemüse so viel Sie möchten und/oder jeweils
- 1 Handvoll frisches Obst mit 2 EL Magerquark oder Naturjoghurt

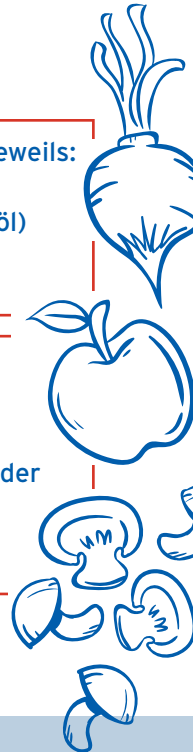
Auf getrocknetes Obst (z.B. Rosinen, Feigen) sollte verzichtet werden!

Trinken Sie reichlich: 1,5 - 2l/Tag Mineralwasser und ohne Zucker gesüßten Tee

Sollten Sie Insulin spritzen, besprechen Sie bitte vorab dringend die Insulindosis-Anpassung mit uns ab.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr Diabetes-Team Lilienthal

Tel. 04298 2109 · praxis@diabetes-lilienthal.de · www.diabetes-lilienthal.de



Liebe Patientin, lieber Patient,

gemeinsam haben wir mit Ihnen den **HAFERTAG** besprochen.

Dieser Tag dient zur Anregung des Stoffwechsels und vor allem dazu, Ihren Körper wieder für das Insulin empfindlicher zu machen.

Im Rahmen des Hafertages werden:

- 200 - 250 g kernige Haferflocken am Tag verzehrt. Die Verteilung erfolgt auf
- 5 - 7 Mahlzeiten. Die Portionen werden am besten immer frisch zubereitet. Je
- 40 - 50 g Haferflocken mit 300 ml Wasser oder Gemüsebrühe unter Rühren kurz aufkochen.

HAFERTAG mit kohlenhydratarmen Salaten und Gemüsebeilagen

WARME ZUBEREITUNG

1/4l Gemüsebrühe erhitzen
Gemüse Ihrer Wahl zugeben und bissfest garen
40-50 g kernige Haferflocken pro Portion zugeben und kurz quellen lassen
mit Kräutern Ihrer Wahl abschmecken

KALTE ZUBEREITUNG

Saisonsalatgemüse wie z.B. Gurke, Tomate, Sauerkraut, Rettich, Paprika...
40 g kernige Haferflocken zugeben
evtl. mit wenig Süßstoff gesüßtem Zitronensaft abschmecken

SAFT-ZUBEREITUNG

1/8l Tomatensaft oder anderen Gemüsesaft **OHNE** Zucker- oder Honigzusatz!
40 g kernige Haferflocken zugeben

Bitte vor den Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und zur Nacht den Blutzucker messen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Diabetes-Team Lilienthal
Tel. 04298 2109 · praxis@diabetes-lilienthal.de · www.diabetes-lilienthal.de

DIABETESZENTRUM Lilienthal

Diabetologische
Schwerpunktpraxis

