



**Dr. med. Roya Sigari**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Akupunktur

**Dr. med. Sonja Sadlowski**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Diabetologie

## **Kohlenhydrat-Tage**

### **Frühstück:**

- 1 Scheiben Brot oder 1 Brötchen mit Konfitüre und/oder Gemüse (ohne Streichfett und ohne Belag)
- Haferschleim mit Wasser gekocht ( aus 75 Gramm Haferflocken + 500ml Wasser )
- 50 Gramm Müsli aus Getreide, Obst (ohne Nüsse, Samen, Milchprodukte)

### **Mittagessen:**

-4 hühnereigroße Kartoffeln oder 180 Gramm gekochter Reis oder 160 Gramm gekochte Nudeln, ohne Fett zubereitet

dazu Gemüse ohne Fett und/oder Salat mit Essig oder Zitrone und Gewürzen zubereitet (ohne Öl, Joghurt, Sahne)

### **Abendessen:**

siehe Frühstück und Mittagessen

### **Zwischenmahlzeiten:**

- Frisches Obst
- Brot mit Konfitüre und/oder Gemüse
- Zwieback

### **Getränke:**

- Kaffe und Tee ohne Milch, evtl. mit Süßstoff
- Wasser
- zuckerfreie Erfrischungsgetränke

**Dr. med. Roya Sigari**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Akupunktur



**Dr. med. Sonja Sadlowski**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Diabetologie

### **Meiden Sie an diesen Tagen:**

**Eiweiß** (z. B. Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte)

**Fett** (Kochfett, Bratfett, Streichfett)

**Um Unterzuckerungen durch verminderten Insulinbedarf zu vermeiden kontrollieren Sie bitte an diesen Tagen Ihren Blutzucker häufiger und achten Sie auf Unterzuckerungsanzeichen!!!!!!**