



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!!!!!!