

Gemüsetag

Ein Gemüsetag kann helfen, einen hohen Insulinbedarf zu senken (Verbesserung einer Insulinresistenz).

Spritzen Sie nur das Basalinsulin, je nach Vereinbarung auch nur die Hälfte oder gar kein Basalinsulin.

Spritzen Sie kein schnellwirksames Insulin (sie nehmen ja keine Kohlenhydrate zu sich)!

Folgende Lebensmittel dürfen Sie an diesem Tag zu sich nehmen:

- Gemüse (roh oder gekocht, soviel Sie mögen) außer Mais und Karotten
- Gemüsebrühe
- Salat ohne Dressing
- kleine Fleischportionen mit magerem Fleisch

Folgende Lebensmittel dürfen Sie an diesem Tag **nicht** zu sich nehmen:

- keine Kohlenhydrate in jeglicher Form (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst)
- keine Milch, Joghurt und sonstige Milchprodukte
- keine Säfte und gezuckerte Getränke wie Limonade/Cola etc.
- kein Alkohol

Bitte messen Sie den Blutzucker wie gewohnt.

Wenn ihr Blutzucker **unter 60 mg** liegt oder wenn Sie Unterzuckerungszeichen spüren nehmen sie bitte **2 BE Traubenzucker (4 Plättchen)** zu sich.

Bei Blutzuckerwerten **über 250 mg** spritzen sie bitte das **schnellwirksame Insulin** nach Korrekturfaktor 30, also für je 30 mg% Blutzuckererhöhung über 100 mg% je eine Einheit schnellwirksames Insulin.

Falls Sie noch Fragen haben wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns.

Viel Erfolg wünscht Ihr Diabetesteam!