

Ernährung bei Resistenzdurchbrechung

→ Kohlenhydratarme, pflanzliche Kost

1. Versuchen sie möglichst 3 Hauptmahlzeiten einzuhalten, Zwischenmahlzeiten fallen weg.
2. Versuchen sie mindestens 2 Liter Wasser, Tee oder Gemüsebrühe pro Tag zu trinken.
3. Uneingeschränkt erlaubt sind sämtliche Gemüsesorten.
4. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel nur im geringem Maß und in vollwertiger Form (max. 2-3 Stk. Obst **zu** den Mahlzeiten, Vollkornprodukte, keine Süßwaren, keine Weißmehlprodukte)
5. Fleischportionen klein halten, magere Fleischsorten wählen (z.B. Geflügel, Schinken, Seefisch..)

Achtung:

Bedenken sie, dass der Insulinbedarf drastisch sinken kann. Teilen sie uns während dieser Zeit bitte regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte mit und reduzieren sie ggf. selbständig Ihre Insulindosis.

Wegen der geringen kcal-Zufuhr in der „Fastenzeit“ ist es ratsam die Metformintabletten abzusetzen.

Es empfiehlt sich auch nach der Diät eine ausgewogene, fettreduzierte Mischkost zu bevorzugen.

Viel Erfolg wünscht Ihr Diabetesteam.