

DREI INTENSIVE GEMÜSETAGE GEGEN INSULINRESISTENZ

Informationsblatt für Patienten – Begleitend zum Ernährungsberatungsgespräch

Mit diesem Informationsblatt erhalten Sie Empfehlungen für sogenannte „Intensive Gemüsetage“. Die Kalorienzufuhr wird dabei auf unter 500 kcal pro Tag reduziert.

Die Intensiven Gemüsetage beruhen ausschließlich auf Gemüsespeisen in Kombination mit einigen wenigen Zutaten. An den Gemüsetagen sollte auf eiweiß- und fetthaltige Nahrungsmittel, gezuckerte Getränke, Alkohol und auch Kaffeesahne verzichtet werden.

Ziele und Effekte:

- Verminderung der Insulinresistenz
- Verbesserung der Wirkung des körpereigenen Insulins und dadurch effizientere Nutzung
- Verringerung der zusätzlichen Insulinzufuhr
- Reduzierung Ihres Blutzuckerspiegels und anderer klinischer Parameter wie z.B. Cholesterinspiegel

Im individuellen Gespräch legen wir mit Ihnen fest:

- Veränderte Einstellung Ihrer Insulinzufuhr für die Dauer der Intensiven Gemüsetage
- Insulindosis-Anpassungsschema
- Hohe Bedeutung einer engmaschigen Kontrolle Ihrer Blutzuckerwerte: bei den Intensiven Gemüsetagen bitte mindesten 7 Mal pro Tag messen.
- Angemessene Bewegung: spazieren gehen, Rad fahren, moderaten Sport
- **Wenn Ihr Blutzucker unter 60 mg/dl liegt oder wenn Sie Unterzuckerungs-Symptome spüren, nehmen sie bitte 2 BE Traubenzucker (4 Plättchen) zu sich!**

Nach den Intensiven Gemüsetagen sollte ein sanfter Übergang zur normalen Kost stattfinden. Eine gesunde Ernährung als Dauerkost wird dabei sehr empfohlen, um die physiologischen Effekte weiterhin zu bewahren. Langfristig ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse, Vollkornprodukten und frischem Obst wünschenswert. Hochwertige Eiweißquellen wie mageres Fleisch, Fisch fettarme Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte werden empfohlen. Als Fettquelle sollten Sie pflanzliche Öle (Raps-, Sonnenblumen und Olivenöl), Pflanzenmargarine, Nüsse, fettiger Fisch und Avocado bevorzugen.

PLAN: Intensive Gemüsetage

Mit Wiederholungen nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne

- 2 Gemüsetage aufeinanderfolgend
- 3 Gemüsetage aufeinanderfolgend

danach

- 2 Gemüsetage pro Monat
- 1 Gemüsetage pro Woche
- 2 Gemüsetage pro Woche

Speisepläne

Folgende Lebensmittel dürfen Sie an diesen Tagen essen und trinken:

- Gemüse (roh, gekocht, gebacken, gebraten ohne Öl/Margarine/Butter)
außer Mais und Karotten
- Fettfreie/arme Gemüsebrühe
- Grüner Salat (ohne Dressing, Öl)
- Wasser, Mineralwasser, Tee, Kaffee

Folgenden Lebensmittel dürfen Sie an diesen Tagen **nicht** essen und trinken:

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

Nachstehend schlagen wir Ihnen pro Tages-Mahlzeit 7 Rezepturen vor, die Sie nach Belieben auswählen können.

3 Gemüseahlzeiten wird pro Tag empfohlen. Abstand zwischen den Mahlzeiten: mind. 4 Stunden. Gemüse bei Hunger auch zwischendurch.

Spritzen Sie Insulin, je nach Vereinbarung mit Ihrem Doktor.

Folgende weitere individuelle Aspekte haben wir für Sie besprochen:

Bei Fragen und/oder Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an:

Kontaktinformation: 02054/955614

Vorgeschlagene Gemüseahlzeiten:

Mahlzeit 1: Salat mit Gurke, Rote Bete (roh, geraspelt), Pilze und Tomaten.

Mahlzeit 2: Gemüse als Rohkost wie z.B. Paprika, Gurke, Champignons, Radieschen, Tomaten, Kohlrabi.

Mahlzeit 3: Rotkohlsalat mit Tomaten, Gurke, grüne Paprika, Koriander, Rote Zwiebel/Stangensellerie.

Mahlzeit 4: Gemüseintopf mit Brokkoli, Blumenkohl, Salz und Pfeffer, Stangensellerie/Zwiebel.

Mahlzeit 5: Suppe aus fettfreier Gemüsebrühe, Kohlrabi, Zwiebel, Knollensellerie, Lauch, Paprika, Salz, Pfeffer.

Mahlzeit 6: Gebackenes oder gebratenes Gemüse wie z.B. Aubergine, Zucchini, Rosenkohl, Paprika, grüne Bohnen, Zwiebel, Salz und Pfeffer.

Mahlzeit 7: Gemüsepurée aus z.B. Knollensellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebel, Salz, Pfeffer.

Vorgeschlagene Getränke:

- Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte sich auf 1,5-2,5 L kalorienfreier Flüssigkeit, wie z.B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee oder maximal 2-3 Tassen Kaffee ohne Milch belaufen.
- Sie können gerne zum Wasser ein paar Scheiben Zitrone, Limette oder Gurke für den Geschmack hinzufügen