



## Gefährliche Steilkurven für den Blutzucker

Ernährungsempfehlungen für Patienten mit Diabetes mellitus

<b>Ziel</b>	Eine gute Einstellung des Blutzuckerspiegels erreichen
<b>Dauer</b>	60 Minuten
<b>Inhalt</b>	<p>Wenn Insulin ausfällt oder nicht mehr wirksam sein kann, hat dies schwerwiegende Folgen für den Stoffwechsel. Die wichtigste Therapiemaßnahme bei Diabetes mellitus ist eine Regulierung der Kohlenhydrataufnahme. Kohlenhydrate verursachen einen unterschiedlich starken Blutzuckeranstieg, je nachdem was und wie viel davon verzehrt wurde. Eine sinnvolle Mahlzeitenstruktur und angemessene Portionsgrößen helfen eine akute Unter- oder Überzuckerung zu vermeiden und Langzeitfolgen zu verhindern.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ursachen für Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2</li><li>• Wirkung verschiedener Kohlenhydrate</li><li>• Auswirkung von Bewegung, Gesamtenergiezufuhr und Nährstoffzusammensetzung</li><li>• Mahlzeitengestaltung</li><li>• Getränke, Alkohol, Süßstoffe</li><li>• akute Über- und Unterzuckerung</li><li>• Langzeitzucker</li><li>• Vermeidung von Folgeschäden</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Durchführung</b>	Vortrag & Gespräch
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/101](http://www.eb-gs.de/display-angebot/101) gefunden.  
Erstellt am 23.1.2022*