Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



Gefährliche Steilkurven für den Blutzucker

Ernährungsempfehlungen für Patienten mit Diabetes mellitus

Ziel Eine gute Einstellung des Blutzuckerspiegels erreichen

Dauer 60 Minuten

Inhalt 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 Blutzuckeransteig, 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.

• Ursachen für Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2

Wirkung verschiedener Kohlenhydrate

 Auswirkung von Bewegung, Gesamtenergiezufuhr und Nährstoffzusammensetzung

Mahlzeitengestaltung

• Getränke, Alkohol, Süßstoffe

akute Über- und Unterzuckerung

Langzeitzucker

• Vermeidung von Folgeschäden

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/101 gefunden. Erstellt am 15.11.2025