

## Essen testen

### Das habe ich gegessen:

Was? \_\_\_\_\_

Wann? \_\_\_\_\_

In welcher Situation? \_\_\_\_\_

### Blutzucker:

davor: \_\_\_\_\_ 1 Stunde: \_\_\_\_\_ 2 Stunden: \_\_\_\_\_ 4 Stunden: \_\_\_\_\_



| Datum | Uhrzeit | davor | 1 Std. | 2 Std. | 4 Std. | Bemerkungen |
|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------------|
|       |         |       |        |        |        |             |
|       |         |       |        |        |        |             |
|       |         |       |        |        |        |             |

## Tests für Veränderungen

Siehe dazu auch die Ideen auf Seite 4! Auch hier gilt: Änderungen mehrmals testen!

| Datum | Uhrzeit | davor | 1 Std. | 2 Std. | 4 Std. | Was haben Sie verändert? |
|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|
|       |         |       |        |        |        |                          |
|       |         |       |        |        |        |                          |
|       |         |       |        |        |        |                          |
|       |         |       |        |        |        |                          |
|       |         |       |        |        |        |                          |
|       |         |       |        |        |        |                          |

**Ergebnis: Ab jetzt mache ich es so:**

---

## Anleitung „Essen testen“

Sie haben eine bestimmte Speise gegessen und danach ist Ihr Blutzucker viel zu hoch angestiegen.

Überprüfen Sie zunächst, was Sie über die Zusammensetzung Ihres Essens wissen.

- 🌀 Wie viele **Kohlenhydrate** waren darin?
- 🌀 Wie wurde es zubereitet?
- 🌀 Handelt es sich um ein **Fertigprodukt**? Lesen Sie dann bitte genau die Angaben auf der Packung und prüfen Sie, ob vielleicht unbemerkt sehr viel Zucker enthalten ist.  
Dazu gehört: alles auf „-ose“(Dextrose, Fruktose, Maltose ...) , Sirupe und Dicksaft (Agavendicksaft, Reissirup, Maissirup ...), Malzextrakt , Maltodextrin, Süßmolkenpulver, Honig,...

Als nächstes überlegen Sie, ob Sie diese Speise **gerne öfter essen möchten**.

Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Es kann sein, dass Sie etwas gerne öfter hätten, von dem Sie glauben, dass es so ganz und gar nicht diabetesgerecht ist. Gerade solche Speisen führen immer wieder zu „Umfallern“ – sehr hohen Blutzucker-Werten danach. Und das führt wieder dazu, dass man gerade nach solchen problematischen Speisen den Blutzucker gar nicht misst, aber man jedes Mal ein sehr schlechtes Gewissen und generell schlechte Gefühle damit verbindet. Diese Unsicherheit sollte nicht sein!

Essen kann Ihnen aus mehreren Gründen **persönlich wichtig** sein. Ist es ein traditionelles Familienessen, eine Speise, die Sie bei bestimmten Gelegenheiten immer wieder serviert bekommen, etwas, das Ihnen einfach gut tut, Sie entspannt oder tröstet, wenn es gerade wieder mal sehr stressig ist, oder einfach eine Lieblingsspeise aus Ihrer Kindheit, die Sie nicht missen möchten?

In diesen Fällen empfehlen wir: Testen Sie! Testen Sie an sich selbst!

Planen Sie in den nächsten zwei bis drei Wochen zwei bis drei Gelegenheiten, bei denen Sie diese bestimmte Speise wieder essen. Und dann füllen Sie die Tabelle aus. Erst nach drei Wiederholungen können Sie erkennen, ob Ihr Blutzucker wirklich immer gleich hoch ansteigt. Ausnahme: Bei sehr hohen Blutzuckeranstiegen bitte nicht dreimal wiederholen!

## Ihr Ergebnis:

Wie hoch ist Ihr Blutzucker durchschnittlich angestiegen?

Lag der höchste gemessene Blutzucker **nur 40 bis 80 mg % (2,2 bis 4,4 mmol) über dem Ausgangswert** und wurde der Ausgangswert nach 5 – 6 Stunden wieder erreicht? **Dann ist alles ok, Sie können diese Speise wieder essen, ganz ohne schlechtes Gewissen!**

### Ist Ihr Blutzucker höher angestiegen oder sehr lange erhöht geblieben?

Sie möchten diese Speise aber öfters essen?

Oder – wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind – Sie werden diese Speise wohl immer wieder essen, auch wenn Sie sich schon oft vorgenommen haben, es NIE wieder zu tun?

Dafür typisch: Schokolade, Kekse,...

ja, da macht es Sinn daran zu arbeiten, diese Speisen ganz zu vermeiden. Nur: das gelingt nicht immer!

Da ist es besser, weiter zu testen:

## Test für Veränderungen

Tests auf Seite 2 sind dazu da, damit Sie herausfinden, wie Sie Ihr Essen verändern können, so dass die Zuckerwerte nicht so hoch ansteigen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, experimentieren Sie – und schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf!

- ☞ Das Einfachste: kleinere Portionen?
- ☞ Vor dem Essen Salat, Gemüsesuppe? Sehr wirkungsvoll vor Einladungen, Essen im Restaurant: schon zuhause damit „vorbauen“ ein bis zwei Stunden vor dem Essen
- ☞ Können Sie den Eiweiß-Anteil im Essen erhöhen?
- ☞ Etwas Bewegung VOR dem Essen, etwa ein flotter Spaziergang?
- ☞ Etwas Bewegung NACHT dem Essen, etwa ein flotter Spaziergang – das eignet sich auch gut für „Frust-Essen“ abends: wenn man erschrickt: „Schon wieder habe ich“: Rausgehen, Bewegung machen! Wirkt gut gegen schlechtes Gewissen



**Die Zuckertante grüßt und wünscht allzeit gute Werte!**