

Was hat es mit dem Glykämischen Index auf sich?

Nach dem Essen steigt der Blutzuckerspiegel im Wesentlichen durch die aufgenommenen Kohlenhydrate an. Wie schnell der Zuckeranstieg ist, darüber gibt der Glykämische Index (GI) der Nahrung Auskunft.

Einige bekannte Diäten machen sich das Wissen um die Wirkung des Blutzuckerlaufs nach dem Verzehr verschiedener Lebensmittel zu Nutze.

Bei einer Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln mit niedrigem Glykämischen Index (GI < 50) kann die Fettverbrennung kontinuierlich ablaufen. Dadurch ist es auch leichter, abzunehmen. Häufige, regelmäßige, körperliche Bewegung unterstützt die Gewichtsabnahme.

diabeteslife – eine Initiative von Apothekern

Mit diabeteslife wurde eine bundesweite Initiative ins Leben gerufen, um Diabetespatienten besser beraten zu können.

diabeteslife Apotheken bieten Menschen mit Diabetes verständliche und fundierte Informationen, Beratung und Service. Hier können Diabetespatienten und Angehörige jederzeit ausführliche Informationen zu Produkten sowie zur Vorsorge und Lebenshaltung bekommen.

Wer mehr dazu wissen möchte, wendet sich am besten an seine diabeteslife Apotheke in der Nähe.

Für den Fall, dass Sie keine diabeteslife Apotheke in Ihrer Nähe kennen, finden Sie diese leicht im Internet unter:

www.diabeteslife.de

Apothekenstempel

© LINDA AG



Die süße Last

Ernährung, Übergewicht,
Diabetes.

Die süße Last

Mit gesunder Ernährung gegen Übergewicht und Diabetes

Wussten Sie, dass der Glykämische Index Einfluss auf Ihr Körpergewicht nehmen kann? Was bedeutet überhaupt Glykämischer Index? Und warum kann er wichtig für eine gesunde Ernährung sein, insbesondere für Typ-2-Diabetiker und alle Übergewichtigen mit dem Wunsch abzunehmen?

Diese und andere Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiter Ihrer diabeteslife Apotheke in einem ausführlichen Beratungsgespräch. Wir laden Sie ein: Kommen Sie während des Aktionszeitraumes in die diabeteslife Apotheke.

Mein persönlicher Beratungstermin:

Datum _____ Uhrzeit _____

So bereiten Sie sich vor:

Bitte notieren Sie sich hier für das Beratungsgespräch kurz Ihre täglichen Ernährungsgewohnheiten.

Was essen und trinken Sie im Durchschnitt und in welcher Menge?

• Frühstück: _____

• Mittagessen: _____

• Zwischenmahlzeiten: _____

• Abendessen: _____

• Lieblingspeisen: _____

Sollten Sie bis zum Beratungsgespräch noch mindestens eine Woche haben, dann sollten Sie in dieser Zeit ein Ernährungstagebuch führen, in das Sie, gegliedert nach Mahlzeiten, alle zu sich genommenen Speisen und Getränke und die Mengen eintragen. So kann der diabeteslife Apotheker Ihre Essgewohnheiten noch genauer einschätzen. Bringen Sie diese Aufzeichnungen bitte zum Termin mit.

Notieren Sie sich hier unten, welche Fragen Sie zum Thema Ernährung schon immer einmal beantwortet haben wollten.

Ich habe folgende Fragen an den diabeteslife Apotheker:

Ihre Apotheke – Ihr diabeteslife Partner

diabetes **life**