

Blutzuckerkontrolle durch Kohlenhydrate-Zählen

In diesem Informationsschreiben geht es darum, wie das Zählen von Kohlenhydraten, d. h. das Zählen der Grammzahl von Kohlenhydraten in einer Mahlzeit, zur Regulierung des Blutzuckers beitragen kann.



Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Lebensmitteln (Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß) ist für alle wichtig, doch können sich Lebensmittel auf Menschen mit Typ-1-Diabetes (T1D) anders auswirken.

Wenn Sie essen, werden Kohlenhydrate in Glukose aufgespaltet, um Ihren Körper mit Energie zu versorgen, und Ihr Blutzuckerspiegel steigt.

- Menschen mit T1D müssen Insulin zu sich nehmen, um den Anstieg des Blutzuckers durch die Kohlenhydrate in ihrer Nahrung auszugleichen.
- Damit die Insulindosis mit der Menge an verzehrten Kohlenhydraten übereinstimmt, müssen Sie genau wissen, wieviel Gramm an Kohlenhydraten Ihre Mahlzeit enthält.
- Sie können Ihren Arzt nach einem „Insulin-Kohlenhydrat-Verhältnis“ fragen, das Sie bei jeder Mahlzeit beachten sollten.

Beispiel eines Insulin-Kohlenhydrat-Verhältnisses: Wenn das Verhältnis einer Person 1 zu 10 ist, muss diese Person 1 Einheit Insulin pro 10 Gramm an Kohlenhydraten, die sie verzehrt, zu sich nehmen.

Sie finden heraus, wie viele Kohlenhydrate in einem Lebensmittel enthalten sind, indem Sie dessen Nährwertangaben lesen. Achten Sie aber darauf, dass Sie auch die Portionsgröße vermerken. Eine kleine Küchenwaage oder ein Messbecher kann Ihnen helfen, die benötigte Menge an Lebensmitteln zu bestimmen.

Einige Lebensmittel sind nicht gekennzeichnet, wie z. B. frisches Obst oder Gemüse, aber es gibt Apps und Websites, mit denen Sie den Kohlenhydratgehalt berechnen können.

Die Menge des verzehrten Proteins und Fetts kann sich ebenfalls auf den Blutzuckerspiegel auswirken, da sie die Geschwindigkeit der Aufnahme von Kohlenhydraten durch den Körper beeinflusst. Das Tragen eines kontinuierlichen Glukosemonitors oder das manuelle Überprüfen Ihres Blutzuckers können Ihnen dabei helfen, zu verstehen, wie unterschiedliche Nahrungsmittel Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Für weitere Informationen zur Berechnung von Kohlenhydraten wenden Sie sich bitte an Ihren Prüfarzt.

Weitere Informationen über die FABULINUS-Studie erhalten Sie von Ihrem Prüfarzt.

Vielen Dank für Ihre weitere Unterstützung der FABULINUS-Studie!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*Dies ist ein Beispiel einer Lebensmittelkennzeichnung. Die Lebensmittelkennzeichnung in Ihrem Land kann anders aussehen.