



## Essen und Trinken Bewegung und Selbstwahrnehmung Seite 2

Bitte beachten Sie

1. Bitte schreiben Sie **sofort** alles auf, was Sie essen und trinken, nicht erst am Abend.

2. Eine Berechnung der Kohlenhydratmengen nach KHE/BE = 10 bzw. 12 gKH ist nur bei Insulintherapie + auch dann nicht in jedem Fall notwendig.

Bitte nutzen Sie zB. folgende Mengenangaben: 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Hand voll, 1 doppelte Hand voll, 1 Tasse a 0,15, ein Glas a 0,20 oder 0,40 etc, 1 Scheibe Weißbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Scheibe Käse.....

3. bei Patienten mit Typ 1 Diabetes oder Patienten mit Typ 2 DM und Insulingabe 3-5x täglich ist eine Berechnung der genauen Kohlenhydratmenge und Grammangabe des übrigen Essens notwendig.

Bitte wiegen Sie alles ab 50 g Weißbrot, 100 g Vollkornbrot, 50g Käse., 300 g Fleisch, 250 g Kartoffelsalat.... .