



Kohlenhydratfreier Tag (KH-freier Tag)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen Ihrer Insulintherapie sollte von Zeit zu Zeit der Bedarf des Basalinsulins überprüft werden. Hierzu empfehlen wir Ihnen die Durchführung eines kohlenhydratfreien Tages. Bitte spritzen Sie an diesem Tag wie gewohnt morgens Ihr Basalinsulin. Das Normalinsulin zu den Mahlzeiten spritzen Sie bitte nicht. Wie Sie Ihre Mahlzeiten zusammensetzen können zeigt Ihnen das folgende Beispiel:

Frühstück: Kaffee / Tee
Tomaten, Gurken, Möhren

Mittag: gemischter Salat (nur mit Öl und Essig, kein Dressing!)
Rindfleischbrühe
Gebratener / gedünsteter Fisch / Fleisch
Gemüsepfanne mit Fleischstreifen

Abend: Rohkostteller, ggfs. mit Kräuterquark
Fisch und / oder Fleisch
Klare Gemüsesuppe (ohne Kartoffeln!)