

MEINE BLUTZUCKERREAKTION AUF KOHLENHYDRATE

Instruktionen: Machen Sie diese Tests zu den verschiedenen Tageszeiten, der Blutzucker (BZ) soll annähernd normal sein und Sie erwarten, dass er mindestens für die nächste halbe Stunde stabil bleibt. Führen Sie die Tests an verschiedenen Tagen durch, aber zur selben Tageszeit wie den jeweiligen ersten Test.

Test 1: Die Wirkung von Monosacchariden (Orangensaft) Uhrzeit: _____

1. Messen Sie Ihren BZ-Wert und tragen Sie ihn unten ein.
2. Trinken Sie ein Glas Orangensaft (250 ml). Es enthält ungefähr 24 g Monosaccharide. 2 BE (Broteinheiten).
3. Messen Sie nach 30, 60 und 90 Minuten wieder den BZ und tragen Sie ihn unten ein.
4. Wählen Sie den höchsten BZ – Wert aus (30, 60 und 90 Min).
5. Ziehen Sie Ihren anfänglichen BZ – Wert von dem höchsten BZ – Wert ab und tragen Sie die Zahl auf die Zeile „BZ – Reaktion auf 24 g“ ein. Teilen Sie diese Zahl durch zwei um den Wert für „BZ Reaktion auf 12 g“ zu erhalten.

_____	_____	_____	_____
Anfangs BZ	30 Min BZ	60 Min BZ	90 Min BZ

Höchster BZ: _____ - Anfangs BZ: _____ = _____ BZ Reaktion auf 24 g

Durch 2 teilen
_____ BZ Reaktion auf 12 g

Test 2: Die Wirkung von Polysacchariden (Weißbrot) Uhrzeit: _____

Wiederholen Sie die Schritte nur mit einer Ausnahme: Essen Sie 46 g Weißbrot (2 BE) statt dem Orangensaft. Tragen Sie die BZ Werte unten ein.

_____	_____	_____	_____
Anfangs BZ	30 Min BZ	60 Min BZ	90 Min BZ

Höchster BZ: _____ - Anfangs BZ: _____ = _____ BZ Reaktion auf 46 g

Durch 2 teilen
_____ BZ Reaktion auf 23 g

Test 3: Die Wirkung von _____ Uhrzeit: _____

Wiederholen Sie die Schritte nur mit einer Ausnahme: Essen oder Trinken Sie
_____ (2 BE) statt dem Orangensaft. Tragen Sie die BZ Werte unten ein.

_____ Anfangs BZ _____ 30 Min BZ _____ 60 Min BZ _____ 90 Min BZ

Höchster BZ: _____ - Anfangs BZ: _____ = _____ BZ Reaktion auf 2 BE

Durch 2 teilen
_____ BZ Reaktion auf 1 BE

Test 4: Die Wirkung von _____ Uhrzeit: _____

Wiederholen Sie die Schritte nur mit einer Ausnahme: Essen oder Trinken Sie
_____ (2 BE) statt dem Orangensaft. Tragen Sie die BZ Werte unten ein.

_____ Anfangs BZ _____ 30 Min BZ _____ 60 Min BZ _____ 90 Min BZ

Höchster BZ: _____ - Anfangs BZ: _____ = _____ BZ Reaktion auf 2 BE

Durch 2 teilen
_____ BZ Reaktion auf 1 BE