

Ernährungsempfehlung  
für Frau \_\_\_\_\_

Copyright 2006-2015ff  
Dr. med. H. J. Kieferle  
Diabetol. Schwerpunktpraxis  
71729 Erdmannhausen  
www.gedimuk.de



		Kohlenhydrate in g
Frühstück:	120g VK-Brot/Brötchen	40
	oder 5-6 Esslöffel Haferflocken/ 100 ml Milch	
	50g magere Wurst/Käse, 1 Ei	0
	10g Streichfett	0
	Gemüse darf immer dazu gegessen werden	0
Zwischen:	1 Obsteinheit	10
Mittag:	5 mittelgroße Kartoffeln	50
	oder 250g gek. Reis/ VK-Nudeln	
	10g Fett(Öl, Margarine)	0
	200g Fleisch oder Fisch*	0
	viel Gemüse/Salat, eher fettarm zubereitet	0
Zwischen:	1 Obsteinheit	10
Abend:	120g VK Brot/Brötchen	40
	100g magere Wurst/Käse*	0
	10g Streichfett	0
	viel Gemüse/Salat, eher fettarm zubereitet	0
Spätmahlzeit:	1 Obsteinheit	10

**\*Wenn vor der SS erhöhtes Ausgangsgewicht, dann auch auf Fettgehalt der Nahrung achten !**

Erläuterung: Was ist eine Obsteinheit ?

- 1 Apfel/Birne/Orange/Mandarine
- 1/2 Banane/Grapefruit
- 200g Erdbeeren, Wassermelone
- 150g Johannisbeeren, Honig/Netzmelone
- 80g Trauben/Pläumen

Alternativ: Joghurt mit Kohlenhydratangabe (z.B. 150g enthalten ...)  
Quark mit Früchten (ca. 100 g Quark + 50 g Frucht)  
Brot 30g, ca. ½ Scheibe mit Gemüse/Wurst/Käse

**Trinken Sie nur kohlenhydratfreie Getränke. Keine Limonaden, keine Fruchtsäfte. Erlaubt sind ungesüßte oder mit Süßstoff versehene Heißgetränke, Mineralwasser, Light-Getränke (Cola-Zero/Fanta-Light o.ä.). Keine "Diät" Produkte, da diese in der Regel genau soviel Zucker und oft noch mehr Kalorien enthalten !**

**Dieser Plan dient als Anhaltspunkt für eine maximale Nahrungsaufnahme bei durchschnittlichem (Über-) Gewicht. Es darf natürlich weniger gegessen werden. Die Verteilung von der Haupt- auf die Zwischenmahlzeit ist jedoch immer sinnvoll. Ziel ist, die Gewichtszunahme in den ersten 5 Monaten auf 3-4 kg zu begrenzen, bis zum 9. Monat maximal 12-15 kg Zunahme.**