

## ENTLASTUNGSTAG

- bei entgleistem Diabetes mellitus
- bei hohen Blutzuckerwerten z.B. nach einer Feier

**Ziel:** durch Einschränkung der Kalorienzahl von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels ohne zu hungern.

**Am Entlastungstag wird kein Insulin gespritzt und keine Zuckertablette eingenommen!**

- 1. Frühstück** ca. 100g Apfel (ca. 1 BE)
- 2. Frühstück** ca. 100g Apfel (ca. 1 BE)
- Mittagessen** 1 Tasse fettlose Gemüsebrühe, am besten aus dem Kochwasser des gedünstetem Gemüse ohne Salzzusatz (dieses Wasser enthält ca. 60% des Kaliums und Magnesiums des Gemüses!!)  
200g Salat  
300g gedünstetes Gemüse
- (nachmittags ca. 100g Obstsalat aus frischem Obst (ca. 1 BE) )
- Abendessen** 200g Salat  
300g gedünstetes Gemüse

Geeignet für den Salat:

alle Blattsalate	Gurken
Radieschen	Tomaten
Möhren geraspelt	Paprika, grün
Weißkohl, Spitzkohl	Chinakohl
Rotkohl	Fenchel
Kohlrabi geraspelt	

Salatsoße: z.B. 1 EL kalt gepresstes Olivenöl, Zitronensaft frisch gepresst oder Obstessig, frische Kräuter, Sojamilch  
Gewürze: Paprika, Pfeffer, Kümmel, Kerbel, Majoran, Muskatnuß

Obst 1 BE: z.B. 100g Apfel  
180g Orange  
95g Birne  
180g Grapefruit

Mehrere Entlastungstage hintereinander geschaltet sind durchaus auch möglich, manchmal notwendig um hohe Blutzuckerwerte zu senken.