80826702 02/17 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH, Ascensia Diabetes Service, 51355 Leverkusen

Wann und wo wurde gegessen?	Was wurde gegessen?	Wie viel?	Unter welchen Umständen?	Warum?
13:00 Uhr, Büro	Brötchen	2 Stück	im Stehen	Stress, Hektik
	Leberwurst	2 Scheiben		
	Käse, 45 % Fett	2 Scheiben		
	Butter	4 TL		
16:00 Uhr, Büro	Käsesahnetorte	1 Stück	im Sitzen	Geburtstag Kollege
16:00 Uhr, zu Hause	Linsensuppe	1 Teller	vor dem Fernseher	Entspannung
	Mettwurst	1 Stück		

WELCHE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN HABE ICH?

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal im Vorübergehen den Kühlschrank öffnen und Lebensmittel außerhalb der Hauptmahlzeiten naschen?

Lernen Sie Ihre Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten besser kennen und führen Sie ein Ernährungsprotokoll.
Hier ein Beispiel für Sie:

GESUNDE ERNÄHRUNG

Wichtig für Menschen mit und ohne Diabetes

Gesund essen und trinken - im Alltag ist das oft nicht so einfach. Die Ernährungspyramide zeigt, wie gesunde Ernährung aussieht. Auf einen Blick sehen Sie, welche Lebensmittel häufig auf Ihrem Speiseplan stehen können und welche Sie eher selten bzw. sehr sparsam verwenden sollten. So hilft sie Ihnen Ihr Ernährungsverhalten zu überprüfen und zu optimieren.

Quelle: modifiziert nach AID und DGE

Ein Service von ASCENSIA Diabetes Care

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – DIE MENGE MACHT'S

Benutzen Sie die Ernährungspyramide als Checkliste für den Tag.

- **Essen und trinken Sie Nahrungsmittel bzw. Getränke aus dieser Gruppe oft.**
- **Essen und trinken Sie die Nahrungsmittel aus dieser Gruppe seltener.**
- **Gehen Sie mit diesen Nahrungsmitteln sparsam um.**

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de | www.diabetes.ascensia.de

Quelle: modifiziert nach AID und DGE