

Entlastungstage für Diabetiker

Entlastungstage entlasten Kreislauf, Verdauungsorgane und helfen den Blutzucker zu verbessern. Außerdem sind sie eine gute Methode, das Gewicht zu halten.

Hier sind drei Vorschläge, wie Sie einen solchen Entlastungstag gestalten können. Sie beschränken sich grundsätzlich auf wenige biologisch hochwertige Lebensmittel, ohne Eiweiß, Fett, Süßungsmittel und Salz. An einem Entlastungstag sollten Sie tagsüber mindestens 2 Liter natriumarmes Wasser trinken.



Dreimal täglich je 50 g Naturreis (das sind gekocht etwa 120 g) in der doppelten Volumenmenge Wasser gar kochen. Morgens und abends mit 200 g ungesüßtem Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren. Mittags mit 200 g gedünsteten Tomaten oder anderen Gemüsen und Kräutern ergänzen.

Kartoffeltag



600-700 g Kartoffeln auf drei Mahlzeiten verteilen. Die Kartoffeln sollten als Pell- oder Ofenkartoffeln zubereitet werden, zum Beispiel mit frischen Kräutern (Majoran, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Dill oder Kümmel) oder auch als Folienkartoffeln. Dazu gibt es ca. 200 g Gemüse, zum Beispiel morgens 200 g frisch aufgeschnittene Tomaten mit etwas Schnittlauch, Essig oder Zitrone und Curry, mittags und abends mit gedünstetem Gemüse (Blumenkohl, Broccoli, Paprika, Zucchini).

Hafertag



Sehr empfehlenswert bei Magenempfindlichkeit. Dreimal täglich 60g Vollkornhaferflocken kurz in Wasser ziehen lassen und 150 g Obst (Blaubeeren, Himbeeren, Heidelbeeren) am Schluss hinzufügen oder extra servieren.