

Buttermilch Entlastungstag

zur Regulierung Ihrer Blutzuckerwerte

Sie leiden an Übergewicht und haben zusätzlich Diabetes oder eine beginnende Glucosetoleranzstörung? Neben einer **langfristigen und nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstilumstellung** können ärztlich angeordnete Entlastungstage helfen Ihre Blutzuckerwerte zu regulieren.

So wirken die Entlastungstage

Durch eine starke Kalorienreduktion < 1000 kcal an 1 bis 2 Tagen pro Woche wurden über einen Zeitraum von ca. 12 Wochen folgende Veränderungen in Studien beobachtet:

- ☺ Reduktion des Blutzuckerspiegels und anderer Laborwerte
- ☺ Verminderung der Insulinresistenz -> bessere Aufnahme von Glucose in die Zelle
- ☺ Verbesserung der körpereigenen Insulinausschüttung

So funktioniert der Entlastungstag

Mit den folgenden Lebensmitteln stellen Sie eine Nährstoff-Grundversorgung sicher. Mischen oder mixen Sie folgende Zutaten zu einem Drink oder naschen Sie die Beeren dazu

4x pro Tag z.B. 09:00 – 12:00 – 15:00 – 18:00 Uhr

Eine Buttermilch-Mahlzeit enthält folgende Zutaten:



500 ml Buttermilch



50 g Beerenobst

1 Hand voll



5 g Weizenkleie

1 gehäufter Esslöffel



4 g Pflanzenöl

3/4 Teelöffel

z.B. Rapsöl, Leinöl, Walnussöl kaltgepresst

Nährwerte Buttermilch Entlastungstag: 992 kcal, 74 g EW, 28 g Fett, 96 g KH, 19 g BST
(2 Liter Buttermilch, 200 g Beeren, 20 g Weizenkleie, 16 g Pflanzenöl)

Bitte wenden Sie den Entlastungstag **nur nach ärztlicher Anordnung** an! Es sind regelmäßige Blutzuckerkontrollen und gegebenenfalls eine laufende Anpassung Ihrer Diabetestherapie notwendig. Bleiben Sie in Bewegung, führen Sie jedoch keine extremen körperlichen Belastungen am Entlastungstag durch.

Quellen:

- DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft). Diabetologie und Stoffwechsel – Praxisempfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus. Aktualisierte Version 2023. Download vom 21.07.2024 von: https://www.ddg.info/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Praxisempfehlungen/2022/dus_2022_Praxisempfehlungen_Skurk_Ernaehrungstherapie-Typ2.pdf
- Li M, Li J, Xu Y, Gao J, Cao Q, Ding Y, Xin Z, ... & Bi Y. Effect of 5:2 Regimens: Energy-Restricted Diet or Low-Volume High-Intensity Interval Training Combined With Resistance Exercise on Glycemic Control and Cardiometabolic Health in Adults With Overweight/Obesity and Type 2 Diabetes: A Three-Arm Randomized Controlled Trial. *Diabetes Care*. 2024 Jun 1;47(6):1074-1083. doi: 10.2337/dc24-0241
- Obermayer A, Tripolt NJ, Pferschy PN, Kojzar H, Aziz F, Müller A, Schauer M, ... & Sourij H. Efficacy and Safety of Intermittent Fasting in People With Insulin-Treated Type 2 Diabetes (INTERFAST-2)-A Randomized Controlled Trial. *Diabetes Care*. 2023 Feb 1;46(2):463-468. doi: 10.2337/dc22-1622