



TESTEN SIE IHR WISSEN ÜBER ERNÄHRUNG BEI DIABETES - Teil 2

1. Ein Diabetiker sollte ...?

a	eine strenge Diät einhalten.	<input type="checkbox"/>
b	sich ausgewogen und gesund ernähren.	<input type="checkbox"/>
c	hauptsächlich Fleisch essen.	<input type="checkbox"/>

2. Was in einem Nahrungsmittel erhöht den Blutzucker?

a	Kohlenhydrate	<input type="checkbox"/>
b	Fett	<input type="checkbox"/>
c	Eiweiß	<input type="checkbox"/>

3. In welchen Lebensmitteln sind Kohlenhydrate enthalten?

a	Fleisch, Fisch, Ei, Wurstwaren	<input type="checkbox"/>
b	Butter, Margarine, Öl	<input type="checkbox"/>
c	Getreide, Getreideprodukten, Obst	<input type="checkbox"/>

4. Ein Diabetiker sollte...

a	keine oder möglichst wenig Kohlenhydrate essen.	<input type="checkbox"/>
b	gezielt Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten und Obst essen.	<input type="checkbox"/>
c	Weißmehlprodukte bevorzugen.	<input type="checkbox"/>

5. Welche Süßungsmittel sollen Sie zum Süßen von Getränken (Kaffee, Tee, ...) verwenden?

a	Haushaltszucker	<input type="checkbox"/>
b	Zuckeraustauschstoffe (Sionon, Fruchtzucker)	<input type="checkbox"/>
c	Süßstoff (Natreem, Kandisin, Assugrin)	<input type="checkbox"/>

Auflösung - siehe nächste Seite

6. Man soll viel trinken - was ist für Sie geeignet?

a	Milch, Sirup, herkömmliche Limonaden (Cola, Fanta, ...), Obstsaft	<input type="checkbox"/>
b	Bier, Wein, Schnaps	<input type="checkbox"/>
c	Wasser, Mineralwasser, Limonaden "light"	<input type="checkbox"/>

7. Zum Kochen sollte man ...

a	Butter verwenden.	<input type="checkbox"/>
b	Olivenöl oder Rapsöl verwenden.	<input type="checkbox"/>
c	Schweineschmalz verwenden.	<input type="checkbox"/>

8. In welchen Lebensmitteln ist viel Fett versteckt?

a	Obst, Gemüse, Salat	<input type="checkbox"/>
b	Wurst, Streichwurst, fetter Käse, Schlagobers, Creme fraîche	<input type="checkbox"/>
c	Schinken, Käse mit 35% F.i.Tr., Magertopfen, Joghurt	<input type="checkbox"/>

9. Wie funktioniert eine Gewichtsreduktion langfristig und gesund?

a	Mit einer Null-Diät (nichts mehr essen).	<input type="checkbox"/>
b	Mit einer fettarmen Mischkost und viel Bewegung.	<input type="checkbox"/>
c	Mit der Krautsuppen-Diät.	<input type="checkbox"/>

10. Ein Diabetiker...

a	darf unter keinen Umständen Süßes essen.	<input type="checkbox"/>
b	kann bedenkenlos Diabetiker-Süßwaren essen.	<input type="checkbox"/>
c	kann 1-2x/Woche normale Süßspeisen (1 Stk. Mehlspeise oder 1 Kugel Eis oder 1 Rippe Schokolade ...) essen.	<input type="checkbox"/>

AUFLÖSUNG

F1:b, F2:a, F3:c, F4:b, F5:c, F6:c, F7:b, F8:b, F9:b, F10:c

Haben Sie alle Fragen richtig beantwortet?

Gratulation! Sie wissen gut über Ihre Erkrankung Bescheid. Weiter so!

Haben Sie zumindest 5 Fragen richtig beantwortet?

Vielleicht nehmen Sie ab und zu Ihr „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“-Patientenhandbuch zur Hand und schmökern darin? Sie sind noch nicht eingeschrieben und haben deswegen kein Handbuch? Verlieren Sie keine Zeit und werden auch Sie Therapie Aktiv – Diabetiker.

Sie haben weniger als 5 Fragen richtig beantwortet?

Es wird Zeit Ihr Wissen über Diabetes aufzufrischen! Denn nur wer über seine Erkrankung Bescheid weiß, kann aktiv an seiner Therapie mitarbeiten. Werden Sie aktiv, vielleicht melden Sie sich noch heute zu einer Diabetikerschulung an?!