

# Blutzuckerausgleichende Ernährung

## Modul 2.1

*Damit etwas gedeiht, braucht es nicht nur Liebe, sondern eine genährte Umgebung!*



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Du hast dich  
überwunden  
und darfst stolz  
auf dich sein!



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

# Baseline-Check

*Wie waren deine ersten Tage?*

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Blutzuckerausgleichende  
Ernährung

## Modul 2.2

*Finde deine Stellschrauben*



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH





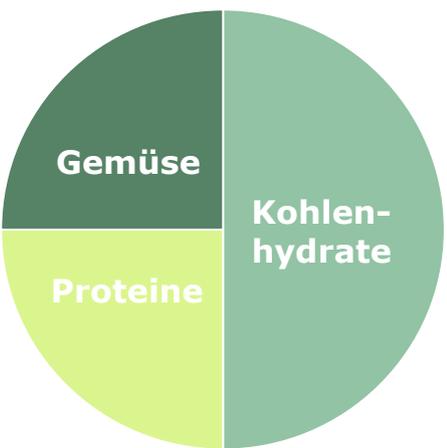
# Deine Ernährung ist entscheidend

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Ein Teller bietet dir Orientierung

**IST**



**Gemüse**

**Kohlenhydrate**

**Proteine**

**Kohlenhydrate**

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Ein Teller bietet dir Orientierung

**SOLL**

Gemüse

Kohlenhydrate

Proteine

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Deine Stellschrauben

*Welche dir helfen können*

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

## Welche Stellschrauben helfen dir?

1. Kohlenhydratreiche Lebensmittel (carbs) reduzieren
2. Gemüse und Hülsenfrüchte bevorzugen
3. Ballaststoffe steigern
4. Hochwertige Proteine
5. Mehrfach ungesättigte Fette

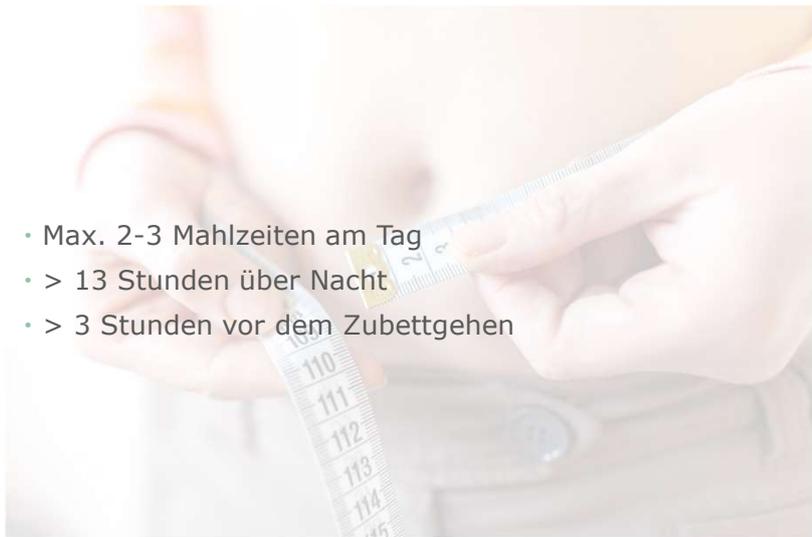
*Satt essen hilft  
Essenspausen einzuhalten!*

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



## Essenspausen helfen deinem Körper seine Arbeit zu tun

- Max. 2-3 Mahlzeiten am Tag
- > 13 Stunden über Nacht
- > 3 Stunden vor dem Zubettgehen



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



# Blutzuckerausgleichende Ernährung

## Modul 2.3

### *Blutzucker-Hacks*



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

## Deine Blutzucker-/ Glucose-Hacks

1. Das Frühstück bestimmt den Tag
2. Ballaststoffe und Proteine ergänzen
3. Salat vor dem Essen
4. Apfelessig vor dem Essen
5. Timing: Essensreihenfolge
6. Abgekühlte, stärkehaltige Lebensmittel
7. Bevorzuge Desserts gegenüber Snacks
8. Bewegung nach dem Essen
9. Das Abendessen bestimmt die Nacht
10. Essenspausen

*Finde raus, was für dich passt!*

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

# Blutzuckerausgleichende Ernährung

## Modul 2.4

### Experimente



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Experiment	Versuch 1	Versuch 2
<p><i>Suche dir die Experimente raus, die dich interessieren. Deiner Fantasie sind darüber hinaus keine Grenzen gesetzt.</i></p>	<p><i>Um eine gute Vergleichbarkeit zu erreichen, darfst du alles, was nicht geändert wurde, so gut wie möglich gleich lassen (z.B. Gemüsemenge, Sauce, Getränke, etc.).</i></p>	
<p><b>Low carb Frühstück süß vs. süßes Frühstück</b></p>	<p>150-200 g Joghurt (vegan oder Kuhmilch), 2 EL Chiasamen (ggfs. mit geschroteten Leinsamen gemischt), 1 EL Nüsse/Kerne nach Geschmack, Optional: Ceylon Zimt</p>	<p>1 Brötchen/2 Scheiben Brot, Marmelade oder süßer Aufstrich, Optional: Butter</p>
<p><b>Milchkaffee/Tee mit Milch (und Zucker)</b></p>	<p>Getränk zwischen den Mahlzeiten (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>	<p>Getränk direkt nach der Mahlzeit</p>
<p><b>Nudeln vs. Nudeln aus Hülsenfrüchten</b></p>	<p>100 g Nudeln aus Hartweizengries mit Sauce nach Wahl, Gemüse, Optional: Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>	<p>100 g Nudeln aus schwarzen Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Erbsen mit Sauce nach Wahl, Gemüse, Optional: Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>
<p><b>Kohlenhydrate reduzieren und Ballaststoffe erhöhen</b> <i>Wenn du kein Fleisch/Fisch oder Käse isst, darfst du diese Menge über Hülsenfrüchte ergänzen</i></p>	<p>100 g Nudeln/Reis oder 200 g Kartoffeln, 100 g Gemüse &amp; Hülsenfrüchte, Optional: 100 g Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>	<p>50 g Nudeln/Reis oder 100 g Kartoffeln, mind. 250 g Gemüse &amp; Hülsenfrüchte, Optional: 100 g Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>
<p><b>Naked carbs vs. Proteine, Fett und Ballaststoffe ergänzen</b></p>	<p>1/2 Apfel oder vergleichbares Obst (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>	<p>1/2 Apfel oder vergleichbares Obst inkl. 150 g Joghurt, 1 TL Nüsse/Kerne oder Nussmus (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>
<p><b>Softdrink vs. Saft</b> 2024 Copyright © SayHi2Health GmbH</p>	<p>200 ml Softdrink (Cola, Limo, Eistee, etc.)</p>	<p>200 ml purer Saft (z.B. Apfel oder Orange)</p>

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

# Blutzuckerausgleichende Ernährung

## Modul 2.5

*Nächste Schritte*



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

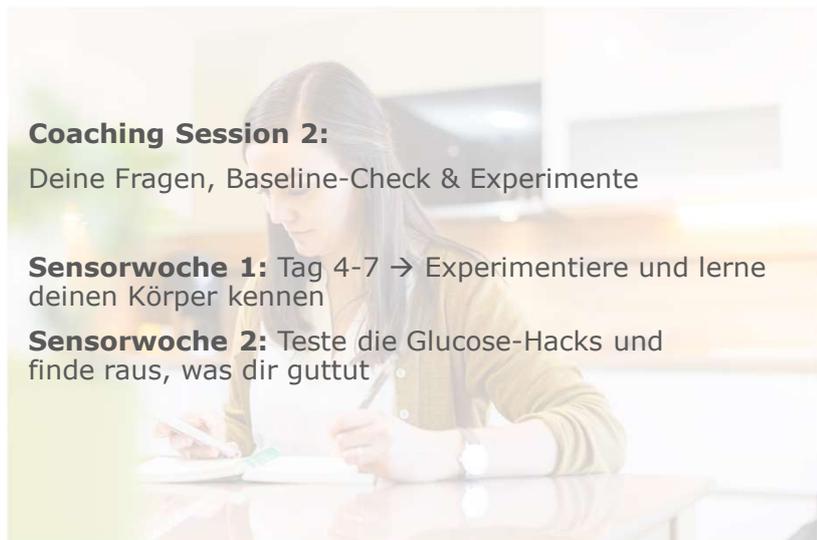
Was sind deine nächsten Schritte?

### **Coaching Session 2:**

Deine Fragen, Baseline-Check & Experimente

**Sensorwoche 1:** Tag 4-7 → Experimentiere und lerne deinen Körper kennen

**Sensorwoche 2:** Teste die Glucose-Hacks und finde raus, was dir guttut



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Worauf darfst  
du dich beim  
nächsten Mal  
freuen?

• **Modul 3**

- Deine Learnings
- Deine Einbindung in deinen Alltag



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Noch Fragen? Schreib mir!  
→ [anne@sayhi2health.de](mailto:anne@sayhi2health.de)

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Lets go!



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

