



7-Tage-Protokoll, um zwei Maßnahmen nach den Mahlzeiten zu testen

Ziel: prüfen, ob die Reihenfolge der Lebensmittel und ein kurzer Spaziergang deine Energie und deinen Hunger nach einer Mahlzeit verbessern. Dieser Test diagnostiziert keine Blutzuckerstörung.

1. Wähle deine Referenzmahlzeit

Wähle eine Mahlzeit, die du häufig isst und gut wiederholen kannst. Behalte 7 Tage lang möglichst dieselbe Portion, dasselbe Getränk und dieselbe Uhrzeit bei.

Gewählte Mahlzeit:

Uhrzeit:

Hauptsächliches stärkehaltiges Lebensmittel oder Dessert:

TAGE 1 BIS 3

2. Beobachte, ohne etwas zu ändern

Iss diese Mahlzeit wie gewohnt. Erzwingen weder eine bestimmte Reihenfolge der Lebensmittel noch einen Spaziergang.

Erfasse: Energie nach 1 h und 2 h, dann Hunger nach 3 h.

TAGE 4 BIS 7

3. Setze nur zwei Maßnahmen um

Reihenfolge: Gemüse und Proteine vor stärkehaltigen Lebensmitteln oder dem Dessert.

Spaziergang: 10 Minuten in angenehmem Tempo, kurz nach der Mahlzeit.

4. Notiere jeden Tag das Ergebnis

Tag	Phase	Reihenfolge	Spaziergang 10 min	Energie nach 1 h	Energie nach 2 h	Hunger nach 3 h	Notizen: Schlaf, Stress, Symptome
1	Referenz	Frei	Frei				
2	Referenz	Frei	Frei				
3	Referenz	Frei	Frei				
4	Test	☐	☐				
5	Test	☐	☐				
6	Test	☐	☐				
7	Test	☐	☐				

Energie: 0 = erschöpft, 10 = stabil. Hunger: 0 = keiner, 10 = sehr stark. Wenn du deinen Blutzucker bereits misst, ergänze unter „Notizen“ die Werte vor der Mahlzeit sowie nach 1 h und 2 h. Dieser Test bewertet beide Maßnahmen zusammen.

5. Entscheide an Tag 7

- ☐ **An den meisten Tagen besser:** mache 7 Tage weiter.
- ☐ **Kein klarer Unterschied:** teste nur eine andere Maßnahme aus dem Artikel.
- ☐ **Symptome verschlimmert:** beende den Test.

Dieses Protokoll endet hier, wenn ...

Du ungewöhnlichen Durst oder ungewöhnliches Wasserlassen, verschwommenes Sehen, wiederholt erhöhte Werte, Verwirrtheit oder Unwohlsein bemerkst. Hole auch bei Schwangerschaft oder einer blutzuckersenkenden Behandlung fachlichen Rat ein.