

# Wie kannst du dein Essen aussuchen?

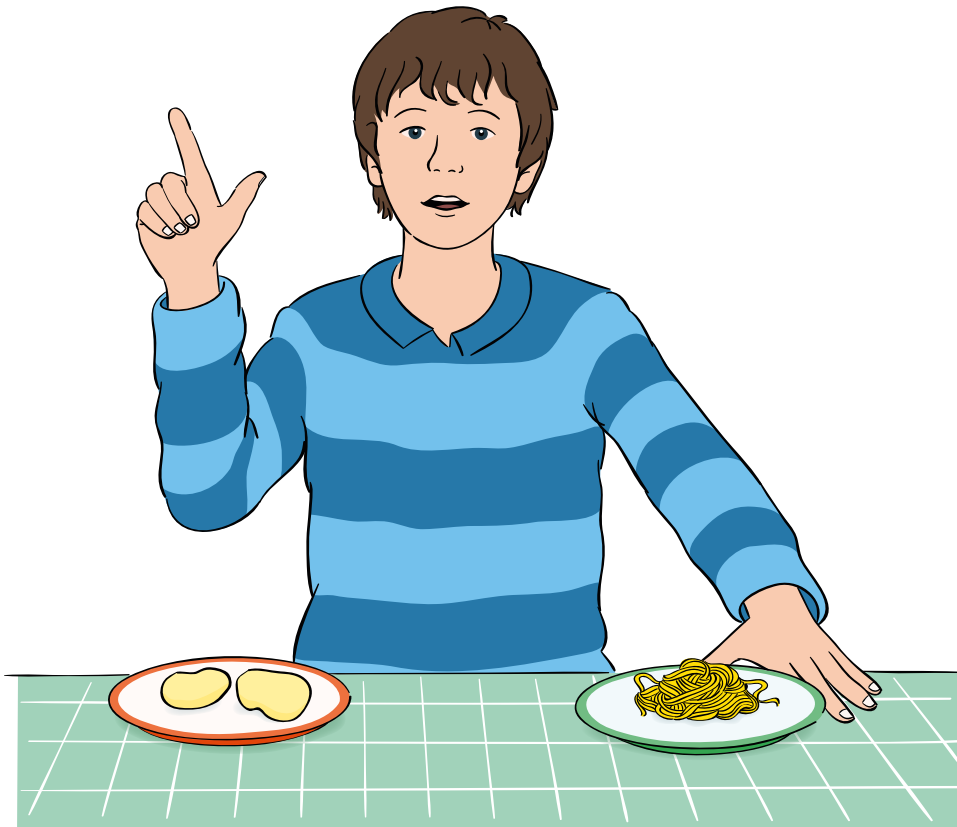
Weißt du schon, wie viele KE du zu den Mahlzeiten essen willst?

Zusammen mit deiner Mutter kannst du nun überlegen, was es zu essen geben soll. Ihr könnt natürlich jeden Tag etwas anderes kochen. Bei jeder Mahlzeit ist nur wichtig, dass sie zu deinem Insulin passt. Es sollten also nicht mehr, aber auch nicht weniger KE sein, als zu deiner Insulinmenge passen. Die KH-Tabelle zeigt dir, wie viel Kohlenhydrate in den verschiedenen Nahrungsmitteln sind.

Ich will dir erzählen, wie es bei mir in den letzten Tagen war: Mittags esse ich meist 2 KE Kartoffeln und 1 KE Obst als Nachtisch.

Gestern habe ich dafür 130 g Kartoffeln und 160 g Erdbeeren gegessen. Dazu gab es Fleisch und grüne Bohnen. Fleisch und grüne Bohnen enthalten keine Kohlenhydrate und werden deshalb nicht als KE angerechnet. Heute gab es Nudeln mit Fleischsoße und Apfelkompott als Nachtisch. Also habe ich getauscht:

2 KE gekochte Nudeln ( \_\_\_\_\_ g) gegen 2 KE Kartoffeln  
1 KE Apfelkompott ( \_\_\_\_\_ g) gegen 1 KE Erdbeeren



Zusammen mit deinen Eltern kannst du die Anzahl der KE ändern, wenn du mal mehr oder weniger essen möchtest. Das solltest du aber nicht allein tun, weil dafür auch das Insulin geändert werden muss. Wichtig ist ja, dass deine Nahrung und dein Insulin genau zusammenpassen. Dabei helfen dir deine Eltern.

**! Du kannst dir viele Nahrungsmittel aussuchen. Wichtig ist, dass dein Insulin und die KE-Zahl genau zusammenpassen.**