

# Typ-2- Diabetes

So kann der  
Neustart gelingen



## Inhalt

- 3 Ihre Chance nutzen**  
Der Weg in ein gesünderes Leben
- 6 Das ist Almased**  
Natürlich. Hochwertig. Einzigartig.
- 8 Der Almased-Diabetes-Plan**  
Worauf Sie achten müssen
- 14 Mit uns neue Wege gehen**  
Die Ernährungs- und Fitness-Tipps
- 18 Blutzucker richtig messen**  
Der Experten-Tipp: Blutzucker-selbstkontrolle
- 20 Tagespläne**  
Tragen Sie Ihre Blutzuckerwerte ein
- 32 Impressum**



\* Quelle: Reader's Digest / Trusted Brands 2019 Deutschland, Kategorie: „Produkte zur Gewichtsabnahme“; Institut: Dialago, Aachen; Herausgeber: Reader's Digest Deutschland / Verlag Das Beste GmbH

# Ihre Chance nutzen

## Der Weg in ein gesünderes Leben

Die Diagnose Typ-2-Diabetes ist keine Einbahnstraße, sondern ein Aufruf aktiv zu werden. Typ-2-Diabetes hat mittlerweile weltweit epidemische Ausmaße angenommen. Viele Diabetes-Therapien basieren auf medikamentösen Ansätzen. Aber mit einer gezielten Lebensstilintervention und vor allem einer konsequenten Gewichtsabnahme können Menschen aus eigener Kraft deutliche und mehr Lebensqualität zurückerlangen.

### Zeit zum Umdenken

Hauptursachen für die Entstehung von Typ-2-Diabetes sind eine falsche und kalorienreiche Ernährung, hoher Konsum von Zucker, Übergewicht und Bewegungsmangel. Gerade das oftmals vorhandene Übergewicht sollte unbedingt reduziert werden. Hier befinden sich Betroffene jedoch in einem wahren Teufelskreis, denn der meist hohe Insulinspiegel hemmt den notwendigen Gewichtsverlust. Er fördert vielmehr die Fetteinlagerung und verhindert den Fettabbau.

**Almased ist die intelligente Lösung, die notwendige Lebensstiländerung schneller und einfacher zu erreichen und Übergewicht zu bekämpfen.**

**Hier können Sie auf Almased zählen**

Denn Almased hat ein ideales 2:1-Verhältnis von Proteinen und Kohlenhydraten – ein proteinreiches Lebensmittel mit einem glykämischen Index von 27 – die ideale Wahl für Diabetiker. Vor allem für diejenigen, die ihr Gewicht reduzieren wollen. Mit Almased bekommen Sie einen ausgewogenen Nährstoff-Mix, der beim Abnehmen hilft und zu einer gesünderen Lebensweise beiträgt. Es muss gar nicht so schwierig sein: Almased ist auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes geeignet, um abzunehmen und neue Lebensqualität zu erlangen. Unser Almased-Plan für Diabetiker wurde in diabetologischen Studien getestet und hat sich bewährt.

Unser Tipp: Bevor Sie mit einer Diät beginnen, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die Durchführung und ob bzw. welche Anpassungen erforderlich sind. 40 g Almased entsprechen 1 BE.

**In diabetologischen Studien entwickelt und getestet**

Dennis B. aus  
Tönisvorst

*„Ich bin mir sicher, mein finales Ziel von insgesamt 50 kg Gewichtsverlust zu erreichen“*

# Das ist Almased

**Natürlich. Hochwertig.  
Einzigartig.**

Die Rezeptur von Almased ist so einfach wie einzigartig: Ausgewählte Rohstoffe wie hochwertiges Soja, wertvoller Joghurt und enzymreicher Honig, in einem exakten Mischverhältnis, schonend hergestellt. Unsere Vitalkost versorgt Sie mit einem ausgewogenen Nährstoff-Mix, hat eine hohe Bioverfügbarkeit und liefert dabei keine leeren Kalorien. Der Effekt: Sie sind gut versorgt, die Energiezufuhr stimmt und der Körper kann Schritt für Schritt seinen Stoffwechsel wieder normalisieren.\*

Der besondere und schonende Herstellungsprozess sorgt dafür, dass die empfindlichen Honigenzyme lebendig bleiben und die bioaktiven Pflanzenstoffe des Sojas und wertvollen Joghurtkulturen ihre volle Wirkung entfalten können. Die Rohstoffe verschmelzen und verstärken ihren Nutzen. Mit diesem Prozess garantieren wir ein innovatives Lebensmittel.

\* Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel bei.



## Ein innovatives Lebensmittel

**Hochwertiges Sojaprotein.** Durch ein vollständiges Protein lässt sich ein ausreichendes Eiweißziel einfach und schnell erreichen. Denn Eiweiß gibt Lebenskraft! Das nahrhafte Eiweiß punktet als pflanzliche Proteinquelle mit mildem Geschmack.

**Wertvoller Magermilchjoghurt.** Durch eine tierische Proteinquelle in der Kombination mit pflanzlichem Protein wird eine hohe biologische Wertigkeit und Bioverfügbarkeit erreicht. Die schonende Verarbeitung sorgt für den Erhalt von natürlichen Vitaminen und Inhaltsstoffen.

**Enzymreicher Honig.** Die hohe Qualität eines flüssigen Bienenhonigs hat für uns oberste Priorität. Ein Rohstoff natürlichen Ursprungs, dessen spezifische Eigenschaften durch den besonderen Herstellungsprozess bestehen bleiben. Die wohlschmeckende Süße rundet den Geschmack ab.

**Natürlich – 100% Qualität.** Eine hohe Rohstoffqualität und der schonende Herstellungsprozess garantieren ein einzigartiges, natürliches Lebensmittel ohne künstliche Aromen, Süßungsmittel, Füllstoffe oder Konservierungsstoffe. Seit über 30 Jahren bürgt das aus Niedersachsen stammende Familienunternehmen für die hohe Qualität und Effektivität seines Produktes.

# Almased kann helfen

## Wie funktioniert die Diät?

Sie starten mit drei Almased-Shakes täglich. Danach integrieren Sie nach und nach leichte und leckere Mahlzeiten in Ihren Ernährungsplan.

### Einfach zubereitet in 3 Schritten

Der Almased-Shake ist leicht und schnell gemacht. Füllen Sie 200 ml Wasser in einen Mischbehälter. Besonders praktisch ist unser Almased-Shaker (aus der Apotheke). Ob mit Zimt, Backkakao oder Gewürzen. Mit einfachsten Zutaten wird jeder Almased-Shake Ihr persönlicher Favorit.

Als Nächstes kommt 1 Esslöffel eines hochwertigen Pflanzenöls mit Omega-3-Fettsäuren hinzu. Wir empfehlen hierfür Raps-, Lein- oder Walnussöl. Und jetzt kommt das Wichtigste: Almased. Die Standardportion für einen Shake beträgt 50g\* (5 gehäufte EL).

\* Standardportion gemäß EU- Verordnung Nr. 432/ 2012

## Ihre Bausteine für den Almased-Erfolg

### Almased

Liefert keine leeren Kalorien. Alle essenziellen Nährstoffe in hoher Bioverfügbarkeit. Eine definierte Kalorienmenge leicht dosiert und schnell gemacht!

### Ernährung

Low Carb: proteinreich und kohlenhydratarm. Qualität und Vielfalt zahlen sich aus. Eine gesunde Ernährung unterstützt auf dem Weg für einen nachhaltigen Erfolg.

### Bewegung

Seien Sie aktiv, denn Bewegung tut Körper und Seele gut. Gehen Sie einen neuen, gesünderen Weg.



## In der 1. Woche: 3 x Almased

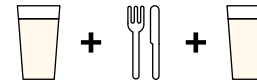


In der Startphase der Almased-Diät trinken Sie ausschließlich Flüssigkeiten. Drei Almased-Shakes am Tag sowie viel Mineralwasser, ungesüßten Tee, gekochte Gemüsebrühe oder gemischten Gemüsesaft. Dies ist die ideale Vorbereitung auf die kommenden Phasen. Es hat sich bewährt in der ersten Woche alle drei Hauptmahlzeiten durch einen proteinreichen Shake zu ersetzen und keine Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Keine Sorge, trotz niedriger Kalorienaufnahme versorgt Sie Almased mit seiner hohen Nährstoffdichte in dieser Zeit optimal und der Nährstoff-Mix in Almased unterstützt effektiv den Stoffwechsel.\*

Ihre persönliche Menge nach Ihrem individuellen Bedarf >>

Größe	Portionsmenge
ab 150 cm	<b>5 gehäufte EL (50 g*)</b> <small>* Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012</small>
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)

## 2. bis 4. Woche: 2 x Almased



Nun können Sie schon wieder mit dem Essen beginnen. Es werden nur noch 2 Mahlzeiten durch Almased ersetzt. Die zubereitete Mahlzeit lässt sich sehr gut nach dem Low Carb-Konzept gestalten. Die Rezept-Kreationen auf unserer Webseite helfen Ihnen dabei. Für eigene Rezeptideen achten Sie auf die richtige Auswahl der Lebensmittel. Tipp: Natürlich können Sie diese Phase auch bis zum Wunschgewicht durchführen.

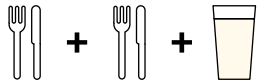
\* Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel bei.

## Hochwertiges Pflanzenöl

In der ersten Phase ist es besonders wichtig alle drei Almased-Shakes mit einem EL Öl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist (am besten Raps-, Lein-, oder Walnussöl), zu ergänzen.



## Ab der 5. Woche: 1 x Almased



Genießen Sie Ihr erstes bewusstes Frühstück nach 4 Wochen Almased-Frühstücksshake. Nun wird nur noch abends ein Almased-Shake getrunken. Sie haben diszipliniert und motiviert durchgehalten, ein toller Erfolg auf Ihrem Weg zu einer gezielten Lebensstiländerung. Sie haben schon viel geleistet – sind begeistert und überzeugt – weiter so!

## Perfekt gemixt – Größer. Vielseitiger. Besser.

Cremige Shakes für den schnellen Genuss.  
Ob zuhause, unterwegs, im Büro oder beim Sport.  
Bequem zu transportieren, leicht zu reinigen – der ideale Begleiter für jeden Tag.  
Erhältlich in der Apotheke.



## Tolle Prämien für Ihre Almased-Story!

Teilen Sie Ihren Erfolg mit uns! Sie sind stolz es geschafft zu haben. Ein gelungener Neustart der phantastisch Gewicht reduziert hat. Ein neues Lebensgefühl auf das Sie nicht mehr verzichten möchten. Schreiben Sie uns Ihre Geschichte und schicken Sie uns Ihr Foto. Die 3 besten Erfolgsgeschichten werden monatlich prämiert:

### 1. Platz | Fit und aktiv:

Ein Almased-Fahrrad oder  
Wellness und Spa: Ein  
Kurzurlaub für 2 Personen



### 2. Platz | Perfekt und schnell:

Ein Almased-  
KitchenAid-Mixer und  
5 Almased-Dosen

### 3. Platz | Gut und bewährt:

5 Almased-Dosen

Wie viel und wie schnell Sie abgenommen haben, spielt keine Rolle. Bitte senden Sie uns ein Vorher- und Nachher-Foto von sich, auf denen sie gut zu erkennen sind, mit. **Hinweis:** Die Prämierten werden auf [www.almased.de](http://www.almased.de) veröffentlicht. Sie können dies ganz bequem auf unserer Webseite tun oder per Brief an:

» **Almased Wellness GmbH**  
**Eichenstraße 11a • 85445 Oberding**

# Mit uns neue Wege gehen

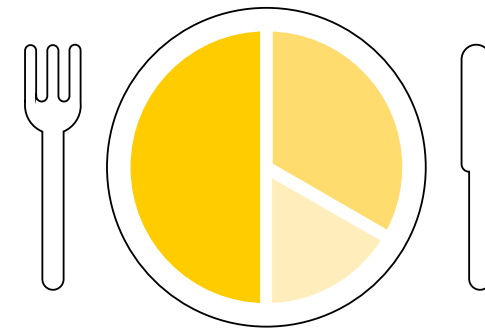
## Der Ernährungs-Tipp: Essgewohnheiten umstellen

Einfach und schnell hilft Ihnen folgendes Prinzip, die Zusammenstellung der Mahlzeit zu erkennen. Der Verzehr jedes Lebensmittels hat eine direkte Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel, deshalb ist die richtige Auswahl des Lebensmittels so wichtig.

### Der Tipp für Diabetiker ist deshalb

Den Kohlenhydratanteil in Ihrer Mahlzeit deutlich zu reduzieren und niedrig glykämische Lebensmittel zu bevorzugen. Halten Sie den Kohlenhydratanteil gering und den sättigenden Eiweißanteil in Ihrer Mahlzeit größer. Dann folgen Sie dem richtigen Plan, um möglichst geringe Blutzuckerschwankungen auszulösen. Das ist der Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg!

■ Gemüse  
■ Eiweiß  
■ Kohlenhydrate



## Essen nach dem Tellerprinzip

**Vitaminreiche Gemüsequelle.** Zunächst die Hälfte Ihres Tellers mit gemischtem, frischem Gemüse oder auch Salat (bis zu 500 g) bedecken. Die Vielfalt der Gemüsesorten sowohl gegart oder roh ist hier ein Plus.

**Sättigende Eiweißquelle.** Das Eiweiß sollte ein Drittel auf dem Teller ausmachen. Als sehr gute Proteinquellen gelten dabei 150-200 g Fisch oder fettarmes Fleisch, Ei und auch Milchprodukte. Bei den pflanzlichen Eiweißlieferanten punkten vor allem Sojaprodukte und Hülsenfrüchte.

**Ballaststoffreiche Kohlenhydratquelle.** Kohlenhydrate, in ihrer mit Ballaststoffen verpackten Form, können den kleinen Rest des Tellers füllen. Eine Scheibe Vollkornbrot, 40-60 g Vollkornnudeln, Vollkornreis oder andere Vollkorngetreide (roh gewogen) zählen dazu.



## Der Fitness-Tipp: Mit dem richtigen Tempo ins Ziel

Ihr Ziel muss nicht gleich ein tägliches intensives Workout im Fitnessstudio sein. Schon kleine Veränderungen im Alltag, bei denen mehr körperliche Aktivität ein Teil Ihres neuen Lebens sind, unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Lebensstiländerung:

- + Nehmen Sie die Treppe, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen.
- + Nutzen Sie das Fahrrad so oft es geht. Lassen Sie das Auto einfach stehen!
- + Gehen Sie es langsam an – so können Sie Schritt für Schritt mehr Bewegung integrieren. Ein Schrittzähler kann hier hilfreich sein und Sie motivieren, Ihr Tagesziel zu erreichen.
- + Sind Sie nicht gern allein aktiv, suchen Sie sich Gleichgesinnte. In Gesellschaft macht es oft mehr Freude, sich zu bewegen.

Das Zauberwort heißt Bewegung, denn aktiv sein tut Körper und Seele gut!

Dennis B. aus  
Tönisvorst

A portrait of a middle-aged man with a bald head, a full beard, and glasses, smiling warmly. He is wearing a light blue t-shirt and a light green scarf. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

*„Meine Chance auf  
mehr Lebensqualität wächst  
von Tag zu Tag“*

# Blutzucker richtig messen

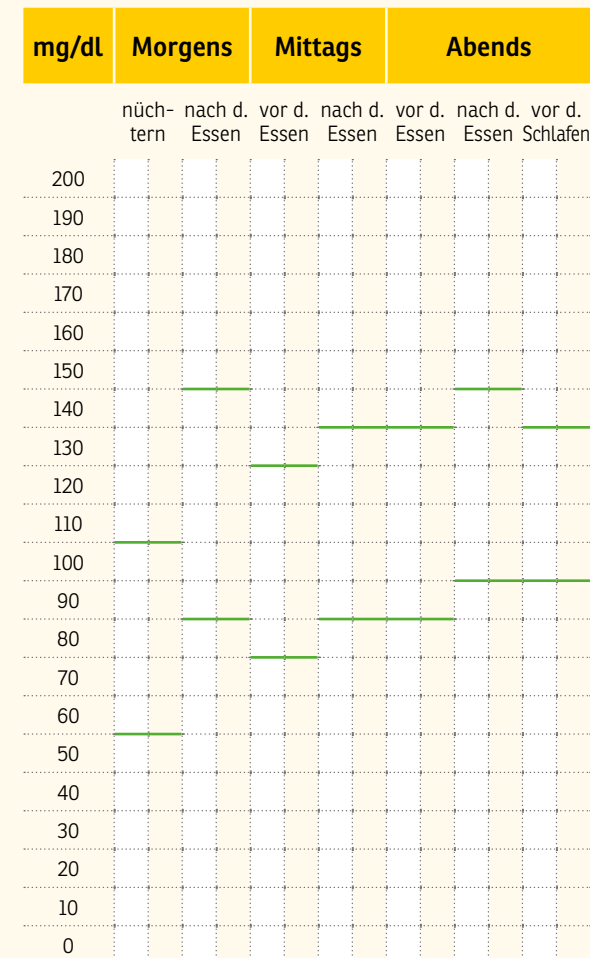
## Der Experten-Tipp: Blutzuckerselbstkontrolle

Oftmals ist Typ-2-Diabetes mit Übergewicht verbunden, das zur Verbesserung der Blutwerte reduziert werden sollte. Hier befindet man sich jedoch in einem wahren Teufelskreis, denn der oftmals hohe Insulinspiegel hemmt den notwendigen Gewichtsverlust.

### Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker

Eine Möglichkeit, kleine Effekte seiner Lebensstiländerungen unmittelbar zu sehen, ist die Blutzucker-Selbstkontrolle. So erkennen Sie direkt, wie sich bestimmte Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Wenn Sie Ihre Erfolge tatsächlich sehen, hilft dies dabei, sich immer wieder weiter zu motivieren. Außerdem lernen Sie so, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und decken mögliche Ernährungsfehler auf. Am besten messen Sie morgens nüchtern sowie vor den Mahlzeiten und 1 ½ bis 2 Stunden nach den Mahlzeiten. Oder Sie versuchen es mal mit einem Blutzuckertagesprofil?

## Ihre Blutzucker-Tagesprofile



Anfang der Diät  
 Ende der Diät

**WICHTIG**  
Messen Sie 1 ½ bis 2 Stunden nach dem Essen Ihren Blutzucker, um verlässliche Werte zu erhalten.

# 1. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 2. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 3. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 4. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Es ist Halbzeit: Sie können stolz auf sich sein. Jeder Tag, an dem Sie etwas ändern, ist gut. Weiter so!

# 5. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 6. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 7. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 8. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 9. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 10. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Fordern Sie jetzt den neuen 12-Wochen-Planer aus Ihrer Apotheke an, wenn Sie ihre Werte weiter verfolgen wollen

# 11. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

# 12. Woche

Gewicht (kg)

Taille (cm)

Hüfte (cm)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



**Impressum:**

Almased Wellness GmbH  
Eichenstraße 11a  
85445 Oberding  
Kostenfreie Beratungs-Hotline:  
0800 - 24 667 526  
E-Mail: [info@almased.de](mailto:info@almased.de)  
[www.almased.de](http://www.almased.de)

