

Was ist GLUT1-DS?

GLUT1-DS ist eine seltene Erkrankung.

Selten heißt:

Nur sehr wenige Menschen haben diese Erkrankung.

GLUT1-DS ist bei jedem Menschen anders.

Manche Menschen

- können einen Krampf-Anfall haben.
- können schlecht sprechen.
- können schlecht laufen.
- merken die Erkrankung kaum.

Es gibt **keine** Medizin gegen GLUT1-DS.

Aber:

Eine besondere Art zu essen hilft vielen Menschen.

Wir nennen das **ketogen** essen.

Das schwere Wort ist:

Ketogene Ernährungs-Therapie.

Die Abkürzung dafür ist **KET**.



Die KET ist wie eine Medizin.

Manche sagen auch: **Zauber-Essen**.

Wir sagen: Wir essen **keto**.

Bei KET bekommt das Gehirn Energie aus Fett.

Wenn dein Körper aus Fett Energie macht:

Das nennen wir **Ketose**.

Du sollst immer in der Ketose sein.



Was braucht mein Körper?

Dein Körper braucht Energie.
Energie ist wie Benzin für ein Auto.
Du brauchst Energie, damit du

- gut denken kannst.
- dich bewegen kannst.

Energie kommt aus dem Essen.
Im Essen sind wichtige Stoffe.
Wir nennen sie **Nähr-Stoffe**.



Die Nähr-Stoffe sind:

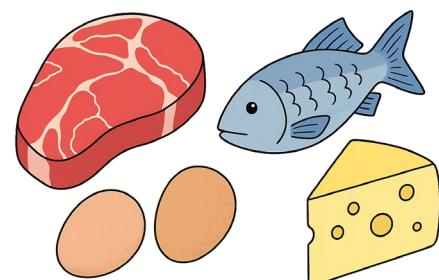
1. Fett:

- gibt viel Energie.
- ist zum Beispiel in Öl, Butter, Sahne und Nüssen.



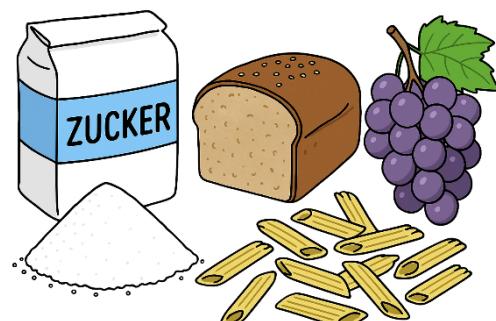
2. Eiweiß:

- hilft dem Körper, Muskeln zu machen.
- ist zum Beispiel in Fleisch, Fisch, Eiern und Käse.



3. Kohlen-Hydrate:

- geben auch Energie.
- sind zum Beispiel in Zucker, Brot, Nudeln und Obst.



Was darf ich essen?

Das Essen bei GLUT1-DS ist **ketogen**.

Ketogen essen bedeutet:

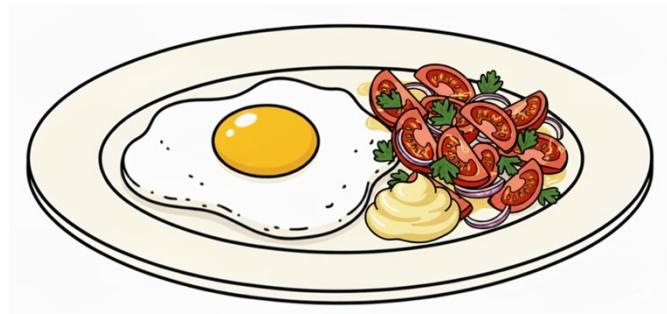
- viel Fett
- wenig Kohlen-Hydrate
- genug Eiweiß

Wichtig:

Du isst immer mehr Fett als Eiweiß und Kohlen-Hydrate zusammen.

Zum Beispiel:

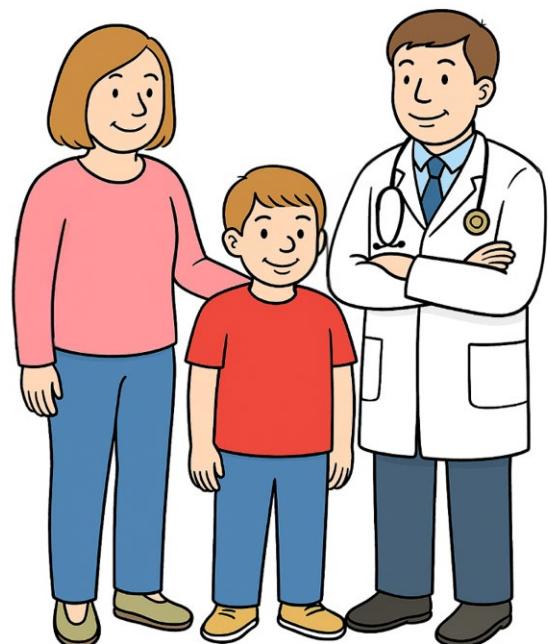
Du hast ein Spiegel-Ei.
Dazu isst du Tomatensalat mit Öl und einen großen Klecks Mayo.



Süßigkeiten, Eis oder Limo mit Zucker sind schlecht für dich.

Dein Arzt, deine Ernährungs-Beratung und deine Eltern helfen dir dabei:

- richtiges Essen aussuchen
- leckere Mahlzeiten kochen



Wo bekomme ich Hilfe?

Menschen mit GLUT1-DS sind selten.
Aber sie sind nie allein.

Wer sind wir?

Unser Verein heißt **GLUT1 e.V.**
Wir haben über 100 Mitglieder.
Die meisten sind Eltern oder Freunde.
Wir helfen uns gegenseitig:

- Wir geben dir Tipps.
- Wir beraten dich.
- Du kannst mit anderen GLUT1-Menschen sprechen.
- Du kannst zu unseren Treffen kommen.



Mehr Infos gibt es auf der Webseite www.glut1.de.
Viele Infos sind in Einfacher Sprache.
Du kannst dir die Infos auch vorlesen lassen.

Wenn du in den Verein kommen möchtest oder
wenn du noch Fragen hast:

- Du kannst eine E-Mail schreiben: info@glut1.de
- Du kannst Sonja Ritter anrufen: 08 98 90 68 26 0



Diese Info wurde

- von Natalie Balkow von www.einfach-leichter-lesen.de übersetzt.
- von den Mitgliedern von GLUT1 e.V. geprüft.

Die Bilder sind von Natalie Balkow.