

## 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:

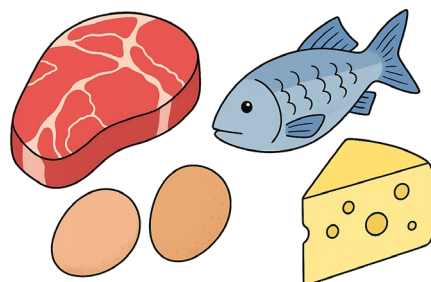
### 1. Fett:

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



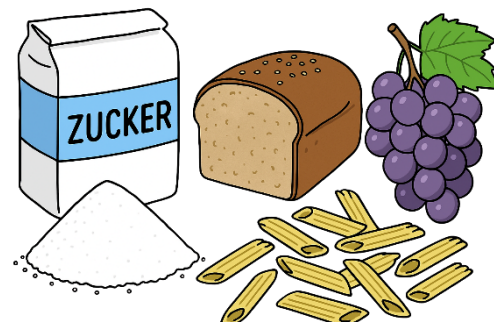
### 2. Eiweiß:

- 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

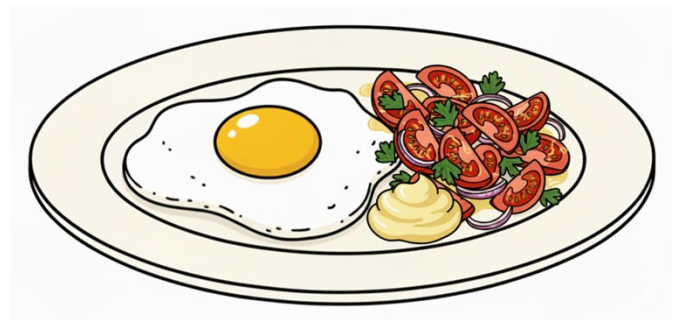
### Wichtig:

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

Zum Beispiel:

Du hast ein Spiegel-Ei.

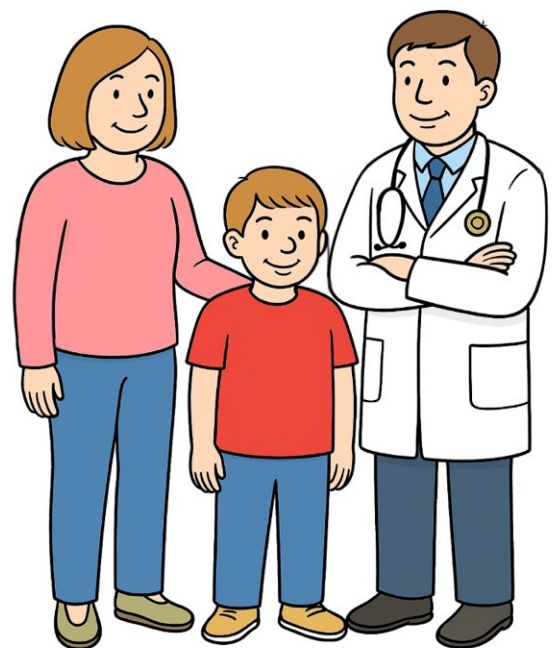
Dazu isst du Tomatensalat mit Öl und einen großen Klecks Mayo.



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:

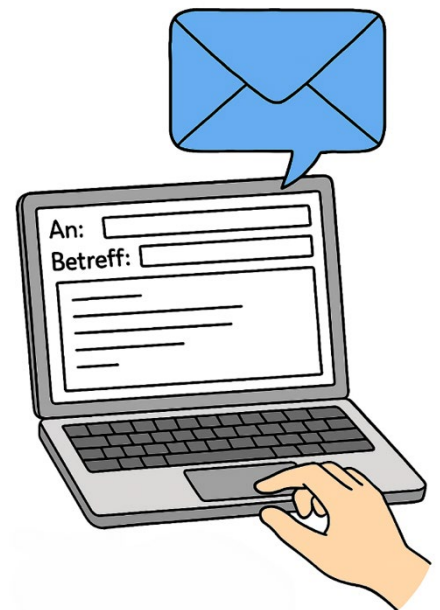
- Wir geben dir Tipps.
- Wir beraten dich.
- Du kannst mit anderen GLUT1-Menschen sprechen.
- Du kannst zu unseren Treffen kommen.



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](mailto: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](http://www.einfach-leichter-lesen.de) übersetzt.
- von den Mitgliedern von GLUT1 e.V. geprüft.

Die Bilder sind von Natalie Balkow.