

## ERNÄHRUNG UND DIABETES

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung zur Kontrolle des Diabetes.

- Die Nahrungsaufnahme sollte auf 4 bis 6 Mahlzeiten pro Tag verteilt werden. Es ist wichtig, die Essenszeiten einzuhalten, vor allem wenn Sie Medikamente nehmen. Jeden Tag sollten Sie die gleiche Menge der verschiedenen Nahrungsmittel zu sich nehmen.
- Vermeiden Sie rasche Zucker, wie z.B. Zucker, Honig, Fruchtsäfte, Diabetikernahrung mit Fruktose, Kaffeegebäck, Süßigkeiten, Eis, gezuckerte Getränke, Cola u.dgl., und essen Sie nicht mehr als zwei Stück Obst pro Tag.
- Essen Sie weniger Fett, um Ihren Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu halten, und schränken Sie vor allem die Aufnahme von tierischen Fetten (Butter, Schmalz, Speck...) und Eiern ein. Verzichten Sie auf Kaffeegebäck und fertige Speisen mit Ei.



### Ernährung an einem normalen Tag

- Nehmen Sie zu allen Mahlzeiten Mehlprodukte (langsame Kohlenhydrate), wie Brot, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte (die außerdem reichlich Ballaststoffe und Eiweiß enthalten) und Teigwaren, zu sich. Diese sollten den Hauptbestandteil Ihrer Nahrung bilden.
- Außerdem einen Teller Gemüse und einen Teller Salat: diese enthalten wertvolle Vitamine und Ballaststoffe.
- Zwei Stück Obst über den Tag verteilt, immer nach dem Essen. Meiden Sie Fruchtsäfte, ihr Zucker geht rasch ins Blut über.
- Zwei kleine Portionen Fleisch (120-130 g) oder Fisch (150 g).
- Zwei große Gläser entrahmte Milch. Sie können auch ein Glas Milch durch 2 entrahmte Joghurts oder 100 g Frischkäse ersetzen.
- Alkohol und Kaffee: Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Diätassistentin.



Ja	Nein
Fisch (besser als Fleisch) Olivenöl Hühner-, Puten-, Rind-, Kaninchen- und Pferdefleisch Zubereitung auf der Bratplatte, im Ofenrohr oder gedünstet Entrahmte Milchprodukte	Fettes Schweine- oder Lamnfleisch Öl aus Samenkörnern, Butter, Margarine, Schweinefett Frittierte bzw. in Fett gebackene Nahrung Vollmilchprodukte, gereifter Käse Wurstwaren und Pasteten