



## Ernährungstipps bei Diabetes mellitus

### Ungeeignete Lebensmittel, die den Blutzucker stark erhöhen:

- Laugenweck und Laugenbrezel
- Toast
- Graubrot und Weissbrot
- Spätzle
- Nudeln
- Maultaschen
- Zucker und Honig
- Süßigkeiten
- Knabbereien wie Salzstangen, Gummibärchen
- Kuchen und süße Stückle
- Fruchtsäfte
- Limonaden wie Cola, Fanta, Sprite etc.
- Alle Alkoholika wie Bier, Wein, Schnaps, Liköre, Sekte etc.
- Reis
- Cornflakes
- Milch
- Pizza

### Auch nicht unbedingt gut bei Diabetes:

- Fettreiche Lebensmittel wie Speck, Butter, Margarine, Schmalz, Pommes frites, Kroketten, Chips
- Eier
- rote Grütze

### geeignet und uneingeschränkt empfehlenswert:

- alle Gemüsesorten
- Vollkornprodukte
- Fettarmes Fleisch
- Fettarmer Fisch
- Fettarme Milchprodukte
- 2 Handvoll Obst täglich, mehr nicht
- Tee
- Kaffee
- Stilles Wasser
- Sprudel