

## Ernährung bei Diabetes (ohne Insulintherapie)

**Ziel:** Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

klicken Sie hier um  
das Video Tutorial  
auf Youtube anzusehen.

### Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

| Empfohlen                                                                                                                                                                | Vermeiden                                                                                         | Tipps                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getränke:</b> täglich mindestens 2 Liter                                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                                                 | zuckerarme Getränke, Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen, Keine Süssgetränke wie z.B. Cola | Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt |
| <b>Früchte, Gemüse, Salate:</b> täglich 5 Portionen                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                                            | stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben)                                                     | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g                                                      |
| <b>Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:</b> täglich 3 Portionen Trockengewicht                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Vollkornprodukte bevorzugen                                                                                                                                              | -                                                                                                 | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g                                              |
| <b>Milchprodukte:</b> täglich 3 Portionen                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                                             | -                                                                                                 | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse                                                   |
| <b>Fleisch, Fisch:</b> mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                                               | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck                                                          | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.                                             |
| <b>Eier:</b> 2-3 pro Woche                                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                    |
| <b>Fette, Öle:</b> täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                                            | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden                        | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren                               |
| <b>Nüsse, Samen:</b> täglich 20-30g                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
| <b>Süssigkeiten, Snacks:</b> bis 3 mal pro Woche                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Willisauerringli, Schoggi- schümli, Leckerli, Chräbeli                                                                                                                   | Buttergebäck, Chips                                                                               | Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden                                                          |
| <b>Alkohol:</b> bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                    |
| <b>Medikamente:</b> Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. |                                                                                                   |                                                                                                    |



Acrobat

14

1

No errors

indesign tabelle textfarbe ändern - Google-Suche

Diabetes.pdf

Erstellen

1 / 1

107%

Werkzeuge

Kommentar

Freigeben

Ernährung bei Diabetes

Logo

Ziel: Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

| Empfohlen                                                                                                                                                         | Vermeiden                                                                                         | Tipps                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Getränke: täglich mindestens 2 Liter                                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                                          | zuckerame Getränke, Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen, Keine Süsstgetränke wie z.B. Cola | Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt |
| Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                                     | stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben)                                                     | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g                                                      |
| Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Vollkomprodukte bevorzugen                                                                                                                                        | -                                                                                                 | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g                                              |
| Milchprodukte: täglich 3 Portionen                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                                      | -                                                                                                 | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse                                                   |
| Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                                        | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck                                                          | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quom o. Ä.                                              |
| Eier: 2-3 pro Woche                                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                                     | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden                        | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren                               |
| Nüsse, Samen: täglich 20-30g                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Willisauerringli, Schoggi- schüml, Leckerli, Chräbeli                                                                                                             | Buttergebäck, Chips                                                                               | Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden                                                          |
| Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. |                                                                                                   |                                                                                                    |

© 2015 CAP

GENEHMIGT

Stempelpalette einblenden

Logo

Dynamisch

Geschäftlich

Hier unterschreiben

Aktuellen Stempel zu Favoriten hinzufügen

Aktuellen Stempel aus Favoriten entfernen

Benutzerdefinierte Stempel

Bild aus Zwischenablage als Stempel verwenden

Benutzerdefinierten Stempel erstellen...

Stempel verwalten...



Acrobat

Datei

Bearbeiten

Anzeige

Fenster

Hilfe

indesign tabelle textfarbe ändern - Google-Suche

Diabetes.pdf

Erstellen

1

/ 1

107%

Werkzeuge

Kommentar

Freigeben

Logo

Ernährung bei Diabetes

(ohne Insulintherapie)

Ziel:

Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden

Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können

Normalgewicht anstreben

Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung

Gemüse und Früchteverzehr steigern

Alkoholkonsum einschränken

Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren

Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen

Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)

Fettarme Dampfgar

Empfohlen

Vermeiden

Getränke: täglich mindestens 2 Liter

Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte

zuckerarm

Getränke

Süssgetränke

Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen

Bunte und vielfältige Auswahl

stark zuckerhaltig (z.B. Limonaden)

Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen

Vollkomprodukte bevorzugen

Milchprodukte: täglich 3 Portionen

Fettarme Produkte bevorzugen

30g Hartkäse

Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)

Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch

Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck

Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quom o. Ä.

Eier: 2-3 pro Woche

Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)

Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl

Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Nüsse, Samen: täglich 20-30g

Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche

Willisauerringli, Schoggi- schümli, Leckerli, Chräbeli

Buttergebäck, Chips

Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden

Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.

Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke.

© 2015 CAP

Bild für benutzerdefinierten Stempel auswählen

Datei:

Durchsuchen...

Ansicht

Abbrechen

OK

Anmerkungen

Grafikmarkierungen

Überprüfung

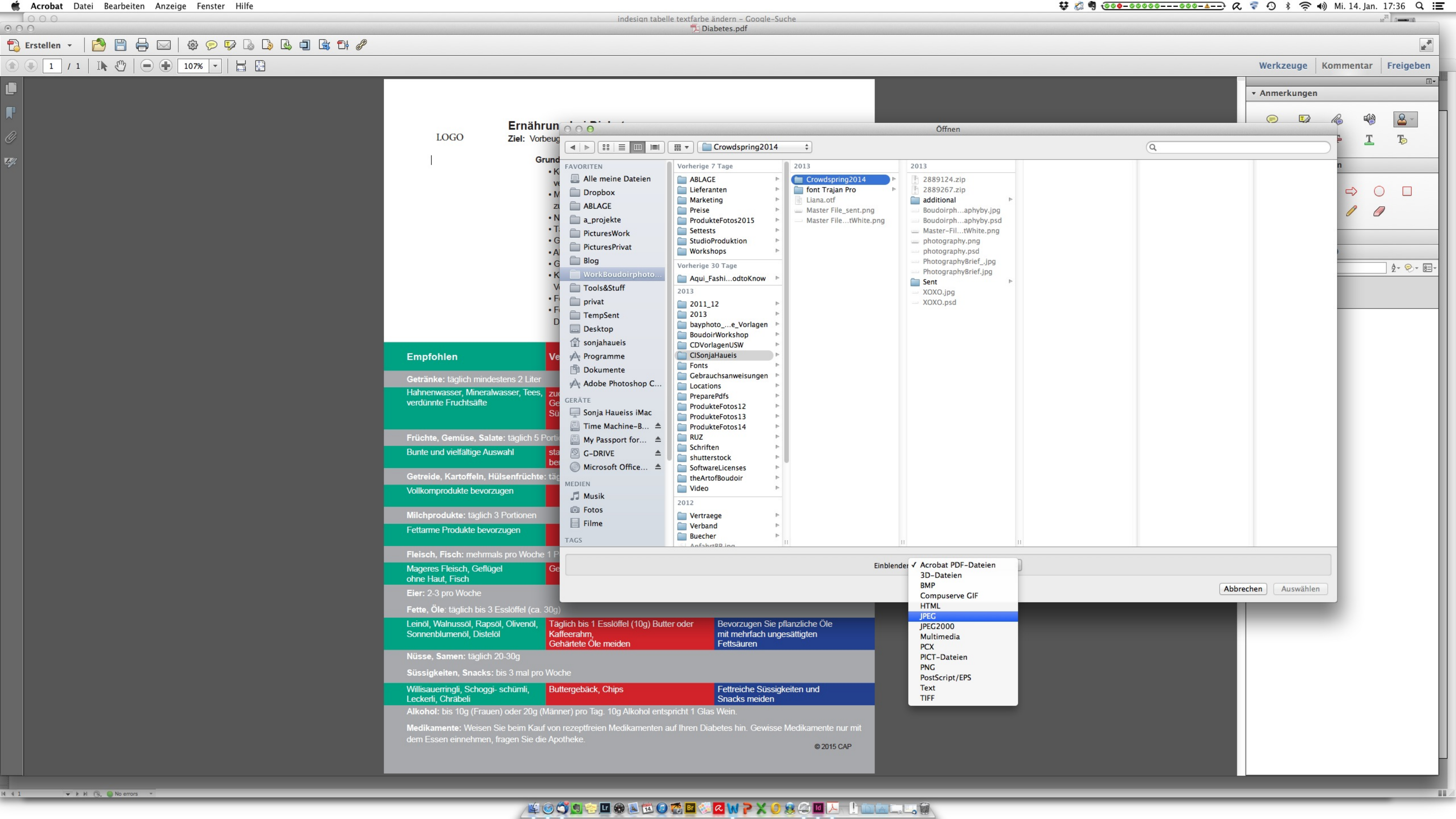
Kommentarliste (1)

Suchen

sonjahauis

Seite 1 14.01.15 17:34:00

No errors



|                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ernährung                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                      |
| Ziel: Vorbeugung                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                      |
| Grundregeln                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                      |
| • K...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • v...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • M...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • z...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • N...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • T...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • G...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • A...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • G...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • K...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • V...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • F...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • F...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| • D...                                                                                                                                                            |                                                                             |                                                                      |
| Empfohlen                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                      |
| Getränke: täglich mindestens 2 Liter                                                                                                                              |                                                                             |                                                                      |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                                          |                                                                             |                                                                      |
| Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen                                                                                                                      |                                                                             |                                                                      |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                      |
| Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich                                                                                                                      |                                                                             |                                                                      |
| Vollkomprodukte bevorzugen                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                      |
| Milchprodukte: täglich 3 Portionen                                                                                                                                |                                                                             |                                                                      |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                      |
| Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion                                                                                                                      |                                                                             |                                                                      |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                                        |                                                                             |                                                                      |
| Eier: 2-3 pro Woche                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                      |
| Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                                                     |                                                                             |                                                                      |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                                     | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffee Rahm, Gehärtete Öle meiden | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren |
| Nüsse, Samen: täglich 20-30g                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                      |
| Süßigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche                                                                                                                          |                                                                             |                                                                      |
| Willisauerringli, Schoggi- schümli, Leckerli, Chräbeli                                                                                                            | Buttergebäck, Chips                                                         | Fettreiche Süßigkeiten und Snacks meiden                             |
| Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.                                                                          |                                                                             |                                                                      |
| Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. |                                                                             |                                                                      |
| © 2015 CAP                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                      |





Acrobat

14

1

No errors

inadesign tabelle textfarbe ändern - Google-Suche

Diabetes.pdf

Erstellen

1 / 1

107%

Werkzeuge

Kommentar

Freigeben

Ernährung bei Diabetes

Logo

Ziel: Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

| Empfohlen                                                                                                                                                         | Vermeiden                                                                                        | Tipps                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Getränke: täglich mindestens 2 Liter                                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                                          | zuckerame Getränke, Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen, Keine Süssgetränke wie z.B. Cola | Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt |
| Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                                     | stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben)                                                    | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g                                                      |
| Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Vollkomprodukte bevorzugen                                                                                                                                        | -                                                                                                | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g                                              |
| Milchprodukte: täglich 3 Portionen                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                                      | -                                                                                                | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse                                                   |
| Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)                                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                                        | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck                                                         | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quom o. Ä.                                              |
| Eier: 2-3 pro Woche                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                                     | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden                       | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren                               |
| Nüsse, Samen: täglich 20-30g                                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche                                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Willisauerringli, Schoggi- schümli, Leckerli, Chräbeli                                                                                                            | Buttergebäck, Chips                                                                              | Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden                                                          |
| Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. |                                                                                                  |                                                                                                    |
| © 2015 CAP                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                    |

LOGOME

Logo

Dynamisch

Geschäftlich

Hier unterschreiben

Aktuellen Stempel zu Favoriten hinzufügen

Aktuellen Stempel aus Favoriten entfernen

Benutzerdefinierte Stempel

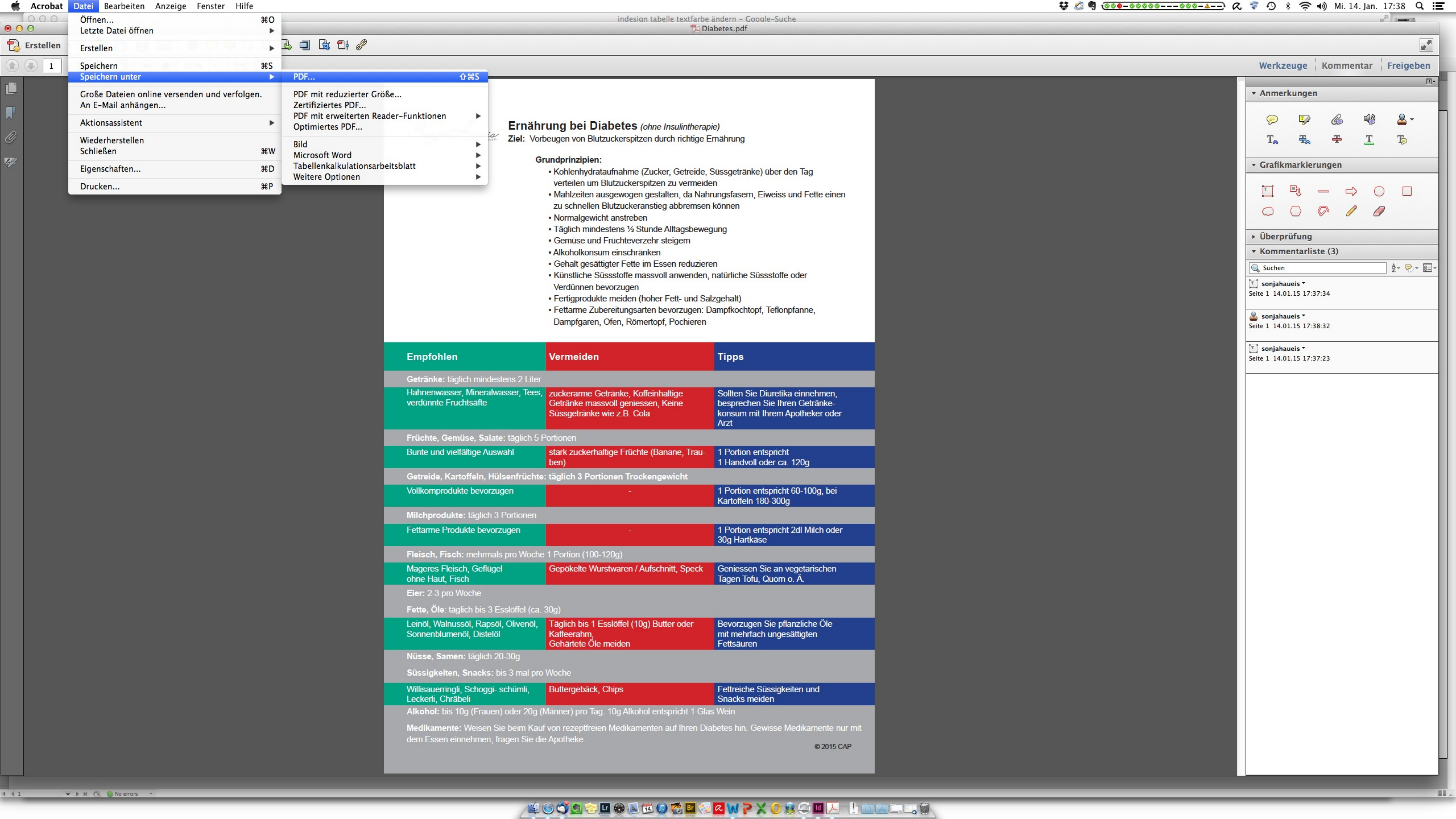
Bild aus Zwischenablage als Stempel verwenden

sonjahauis

Seite 1 14.01.15 17:37:23







Anmerkungen



Grafikmarkierungen



Überprüfung

Kommentarliste (3)

Suchen

sonjahauis  
Seite 1 14.01.15 17:37:34

sonjahauis  
Seite 1 14.01.15 17:38:32

sonjahauis  
Seite 1 14.01.15 17:37:23

Ernährung bei Diabetes *(ohne Insulintherapie)*

**Ziel:** Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

| Empfohlen                                                                                                                                                         | Vermeiden                                                                                        | Tipps                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Getränke: täglich mindestens 2 Liter                                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                                          | zuckerame Getränke, Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen, Keine Süssgetränke wie z.B. Cola | Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt |
| Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                                     | stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben)                                                    | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g                                                      |
| Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Vollkomprodukte bevorzugen                                                                                                                                        | -                                                                                                | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g                                              |
| Milchprodukte: täglich 3 Portionen                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                                      | -                                                                                                | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse                                                   |
| Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)                                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                                        | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck                                                         | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quom o. Ä.                                              |
| Eier: 2-3 pro Woche                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                                     | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden                       | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren                               |
| Nüsse, Samen: täglich 20-30g                                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche                                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Willisauerringli, Schoggi- schümli, Leckerli, Chräbeli                                                                                                            | Buttergebäck, Chips                                                                              | Fetteiche Süssigkeiten und Snacks meiden                                                           |
| Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. |                                                                                                  |                                                                                                    |