

## Diabetes mellitus – Was soll ich essen, was besser nicht?

### **Diese Lebensmittel sind zu empfehlen:**

#### Pflanzliche Lebensmittel

**Gemüse** (z. B. Blattsalate, Bohnen, Kohl, Fenchel, grüne Paprika, Pilze, Gurken, Spinat).  
Als Faustregel können Sie sich merken, dass grünes Gemüse besonders günstig für Ihre Ernährung ist.  
Selbstverständlich ist auch jedes andere Gemüse eine gute Wahl

**Obst** (z. B. Äpfel, Bananen, Zitrusfrüchte)

#### Tierische Lebensmittel

**Fisch, Meeresfrüchte, Fettarmes Fleisch und fettarme Fleischwaren** (z. B. Hähnchen- oder Putenfleisch)

**Fettarme Milch und Milchprodukte** (z. B. Milch mit 1,5 % Fett, fettarmer Käse)

#### Öle und Fette

**Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Olivenöl, Weizenkeimöl**

#### Getränke

**Leitungswasser, Mineralwasser, Tee, Kaffee** (ungesüßt oder mit Süßstoff), Gemüsesaft

### **Diese Lebensmittel sollten reduziert werden:**

#### Pflanzliche Lebensmittel

**Kartoffeln, Vollkornprodukte** (z. B. Vollkornbrot, Müsli ungezuckert), Reis, Nudeln, Couscous, Getreideprodukte, Weißbrot, Cornflakes)

#### Tierische Lebensmittel

**Fetteicheres Fleisch und Wurst, Fetteichere Milch und Milchprodukte** (z. B. Milch mit 3,5 % Fett, Buttermilch, fettreichere Käsesorten), Eier (Eigelb ist sehr fettreich)

#### Öle und Fette

**Margarine, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl**

#### Getränke

**Fruchtsaftschorlen, Light-Limonaden**

#### Sonstiges

**Obstkuchen (Hefeteig), Rote Grütze**

### **Diese Lebensmittel sollten vermieden werden:**

#### Pflanzliche Lebensmittel

**Fettreiche Kartoffelprodukte** (z. B. Pommes frites, Krokette, Chips)

#### Tierische Lebensmittel

**Speck, Fettreiche Fleischwaren** (z. B. Wiener Würstchen, Pastete)  
**Geräucherter Fisch, Salami, Leberwurst**

#### Öle und Fette

**Schmalz, Butter**

#### Getränke

**Fruchtsaftgetränke, Nektare, Limonaden, Bier, Energy-Drinks, Schnaps**

#### Sonstiges

**Zucker, Kuchen (sahnelastig), Süßigkeiten, Knabberien**