

Informationsblatt Ernährung bei Diabetes

Lebensmittel	günstig	Ungünstig
Gemüse	Alle Salats- und Gemüsesorten	Mais und Süßkartoffeln
Beilagen	Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer
Obst (2Portionen am Tag)	Aprikosen, Marillen, Clementinen, Grapefruit, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannesbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	in Maßen: Banane, Kaki, Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone, Birne Ungeeignet: gezuckerte Obstkonserven, Obstmus, kandierte Früchte
Nüsse und Samen (ca. 20g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 El/Tag)	Vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Butter, Sonnenblumenöl)	Größere Mengen von: Schweineschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Remoulade
Getränke	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks (Cola, Limo), Kakao, Alkohol
Wurstwaren und Fleisch	Fettarme Wurst (z.B. Corned Beef, Putenbrust, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Hähnchenbrust) Fettarmes Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Rind und Schweinefleisch)	Fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Bockwurst, Streichwurst, Blutwurst) Fettreiches Fleisch (z.B. Gans, Ente, Speck und Schweinebraten)
Fisch und Meeresfrüchten	Fettarme Sorten (z.B. Scholle, Lachs, Heilbutt, Thunfisch, Hering, Rotbarsch, Forelle, Kabeljau)	Fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen und Krustentiere, Fischkonserven)
Eier, Milch- und Milchprodukte, Käse	Eier, Naturjoghurt, Käse bis 45%Fett, Magerquark, Harzer Käse, Frischkäse	Sahne, Schmand, Creme fraiche, Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Käse \geq 45% Fett