



# Ernährungstipps bei Diabetes mellitus

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Blutzucker zu stabilisieren, Komplikationen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu verbessern. Diese Tipps unterstützen Sie im Alltag.

## DAS IST WICHTIG

- ✓ Regelmäßig essen – 3 Hauptmahlzeiten und 1–2 kleine Zwischenmahlzeiten
- ✓ Bevorzugen Sie unverarbeitete Lebensmittel
- ✓ Achten Sie auf die Portionsgröße
- ✓ Täglich ausreichend trinken
- ✓ Bewegung nicht vergessen

### 1 Vollkorn wählen



Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Haferlocken oder Vollkornnudeln. Sie liefern Ballaststoffe und halten den Blutzucker stabil.



### 2 Viel Gemüse essen



Gemüse hat wenig Kalorien und Kohlenhydrate, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Mindestens 3 Portionen Gemüse täglich.



### 3 Gute Fette nutzen



Setzen Sie auf pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl), Nüsse, Samen und fetten Fisch. Diese Fette sind herzsund und entzündungshemmend.



### 4 Zucker und Weißmehl reduzieren



Süßigkeiten, Kuchen, Weißbrot und zuckerhaltige Getränke lassen den Blutzucker schnell ansteigen.



### 5 Regelmäßig essen



Regelmäßige Mahlzeiten helfen, starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Ideal: 3 Hauptmahlzeiten und 1–2 kleine Zwischenmahlzeiten.



### 6 Obst in Maßen genießen



Obst enthält Fruchtzucker. Bevorzugen Sie Beeren, Äpfel oder Birnen und achten Sie auf die Menge. 1–2 Portionen pro Tag sind ideal.



### 7 Ausreichend trinken



Trinken Sie täglich 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Alkohol.



### 8 Auf Portionsgrößen achten



Achten Sie auf eine ausgewogene Menge an Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten. Übermäßiges Essen erhöht den Blutzucker.



### 9 Bewegung einplanen



Regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinwirkung und hilft, den Blutzucker zu senken. Ziel: mind. 30 Minuten Bewegung an den meisten Tagen der Woche.



### 10 Etiketten lesen



Achten Sie auf versteckten Zucker und viele Kohlenhydrate. Vergleichen Sie Nährwerte und wählen Sie die bessere Alternative.

NÄHRWERTE	pro 100 g
Brennwert	872 kJ / 208 kcal
Fett	9,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	25,0 g
davon Zucker	2,7 g
Ballaststoffe	6,5 g
Eiweiß	6,5 g
Salz	0,15 g



### ZUSÄTZLICHER TIPP

Jeder Mensch ist verschieden. Lassen Sie sich individuell beraten – z. B. durch eine Ernährungsfachkraft.



### TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Wasser ist die beste Wahl. Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

