

Ernährung bei Diabetes

Mit der richtigen Ernährung den Blutzucker stabilisieren und Ihre Gesundheit stärken.



Warum ist Ernährung bei Diabetes so wichtig?

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten, Übergewicht zu vermeiden und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Sie unterstützt die Wirkung der Medikamente und verbessert Ihr allgemeines Wohlbefinden.

6 wichtige Ernährungstipps



1 Vollkorn statt Weißmehl

Vollkornprodukte halten länger satt, verhindern starke Blutzuckerspitzen und liefern wichtige Ballaststoffe.



2 Viel Gemüse und Obst

Gemüse und Obst enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitetes und zuckerarmes Obst.



3 Ausreichend trinken

Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee sind ideal. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Alkohol.



Wichtig:

Die Ernährungsempfehlungen sind allgemein gültig. Ihre individuelle Therapie – z. B. bei Insulin oder Tabletten – muss immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgestimmt werden.

Die Teller-Methode

Einfach. Praktisch. Alltagsauglich.



- **½ Gemüse und Salat**
Sorgt für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe
- **¼ Vollkornprodukte und Beilagen**
Langanhaltende Energie
- **¼ Eiweiß**
z. B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte
- **Etwas gesunde Fette**
z. B. Nüsse, Rapsöl, Avocado



4 Gesunde Fette wählen

Setzen Sie auf pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl), Nüsse und Samen. Vermeiden Sie viel tierische Fette und stark verarbeitete Produkte.



5 Bewusst genießen

Wählen Sie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte.



6 Auf ein gesundes Gewicht achten

Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken – für Ihren Blutzucker und Ihr Herz-Kreislauf-System.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! 



Quellen

- diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe: www.diabetesde.org
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de
- gesund.bund.de – Typ-2-Diabetes: www.gesund.bund.de

Peter Rauh

Orthopädie-Schuhtechnik
Sport- und Bequemsschuhe

Bahnhofstraße 52 · 87724 Ottobeuren

Tel.: (08332) 93 75 75 · Fax: (08332) 93 75 77

info@schuh-rauh.de

www.schuh-rauh.de



schuh-rauh.de