

Worauf der an Diabetes mellitus erkrankte Patient bei seiner Ernährung unbedingt achten sollte.

Davon bevorzugt essen/trinken:

- alle Gemüse- und Salatsorten, bes. als Rohkost; Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte: Brot, Brötchen, Haferflocken, Körner, Nudeln, Reis
- Kartoffeln oder Frischobst
- Kaffee und Tee ohne Zucker, Mineralwasser, kalorienarme Limonade, Gemüsesaft, entfettete Bouillon
- Würzmittel, z.B. Gewürze, Küchenkräuter, Essig,



Nur in kleinen Mengen essen:

- Nudeln aus hellem Mehl
- Geschälter Reis
- Öl, Margarine mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren
- Nüsse

Davon selten essen/trinken:

- Brot und Gebäck aus hellem Mehl
- Zucker, Honig und damit gesüßte Produkte, z.B. Marmelade, Konfitüre, Getränke, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Kuchen, Torten, Schokolade, Pralinen Schmalz, Speck, Sahne, Butter, Plattenfett, fettes Fleisch, fette Wurst, fetter Käse (über 45 % Fett i.Tr. bzw. 20 % Fett) Salatsaucen mit sehr fetthaltigen Zutaten, fettes Knabbergebäck, alkoholische Getränke