

Geeignete Lebensmittel / ungeeignete Lebensmittel bei Diabetes Typ2

Brot und Getreide	Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Dinkel, Haferflocken, Quinoa, Amaranth	Weißmehlprodukte, wie Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Milchbrötchen, gezuckerte Knuspermüslis
Beilagen	Vollkornnudel, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Hartweizennudeln, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, geschälter Reis
Snacks, Süßes, Backwaren	Tomate-Mozzarella-Spieße, Rohkost, Obstkuchen aus Hefe- oder Quark-Öl-Teigen	Salzgebäck, Chips, Süßigkeiten, Plundergebäck, Sahnetorten, Blätterteig
Obst	1 bis 2 Stücken Obst am Tag, am besten vormittags bis mittags	Saft, Kompott, reine Obstsmoothies mit hohem Zuckergehalt
Gemüse	Mindestens 3 Portionen am Tag-egal ob roh oder gekocht	in Maßen: Mais und Süßkartoffel
Fette und Öle	Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl, Butter in Maßen	viel Butter, Schmalz, Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl



Fleisch und Fisch	Hühner-, Putenfleisch, mageres Schweine- und Rinderfilet, Putenaufschnitt Scholle, Forelle, Seelachs, Hering, Lachs, Makrele	selten: paniertes Fleisch, Bauchspeck, Salami, Mortadella selten: paniertes Fisch, in Öl eingelegter Fisch
Milch, Milchprodukte, Eier	1,5% Fett, Buttermilch, Naturjoghurt, Magerquark, Kefir, Dickmilch	gekaufter und gesüßter Fruchtjoghurt oder Fruchtquark, Sahne, Schmand, fertige Milchmischgetränke
Nüsse, Schalenfrüchte	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne	gesalzene Nüsse
Getränke	2 Liter pro Tag: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, ungezuckerte Tees, Kaffee ungezuckert	Fruchtsäfte und Saftschorlen, Softdrinks, Alkohol und süße Cocktails, fertiger Eistee