

## Geeignete Lebensmittel / ungeeignete Lebensmittel bei Diabetes Typ2

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



<b>Fleisch und Fisch</b>	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
<b>Milch, Milchprodukte, Eier</b>	1,5% Fett, Buttermilch, Naturjoghurt, Magerquark, Kefir, Dickmilch	gekaufter und gesüßter Fruchtjoghurt oder Fruchtquark, Sahne, Schmand, fertige Milchmischgetränke
<b>Nüsse, Schalenfrüchte</b>	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne	gesalzene Nüsse
<b>Getränke</b>	2 Liter pro Tag: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, ungezuckerte Tees, Kaffee ungezuckert	Fruchtsäfte und Saftschorlen, Softdrinks, Alkohol und süße Cocktails, fertiger Eistee