

Lebensmittel für einen stabilen Blutzuckerspiegel

Lebensmittel	Beispiele
Obst (2 Portionen am Tag)	Fruktosearme Sorten wie z.B. Avocado, Rhabarber, Limetten, Acerola Kirsche, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Papaya, Wassermelone, Kaktusfeige, Guaven, Aprikosen, Stachelbeeren, Clementinen, Orangen, Pfirsich, Grapefruit, Pflaumen
Gemüse (3 Portionen am Tag)	Gurke, Tomate, Paprika, Lauch, Blattsalate, Pilze, Möhren, Aubergine, Zucchini, Porree, Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl
Fisch (2x pro Woche, davon 1x 70 g fettreich, 1x 120 g fettarm)	fettreich: Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Aal, Sprotte, Heilbutt; fettarm: Kabeljau, Seelachs, Scholle, Seezunge, Zander, Hecht, Steinbutt, Flunder)
Fettarme Wurst- und Fleischsorten (max. 300 g pro Woche)	Hähnchen, Pute, Rind, Lamm
Milch und Milchprodukte	fettarme Varianten: 250 ml Milch (1,5 %), 2 Scheiben Käse und 150 g Joghurt (1,5 %) am Tag oder Magerquark
Vollkornprodukte (bevorzugen)	Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot
Sonstige Beilagen	Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen)

Öle und Fette (pflanzliche bevorzugen,
max. 2 EL am Tag)

Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl

Salz und Zucker (in Maßen)

zusätzlichen Zucker, wenn möglich,
komplett meiden

Trinken (min. 1,5 l am Tag)

Wasser, Kaffee und Tee, ungesüßt und
ohne Milch