

Unsere Tipps bei Diabetes



1

Machen Sie sich bewusst, in welchen Lebensmitteln wie viel Zucker enthalten ist. Achten Sie dabei besonders auf den zugesetzten Zucker.

2

Lesen Sie die Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen. Seien Sie besonders wachsam, wenn Zucker (fast) die gesamte Menge der enthaltenen Kohlenhydrate ausmacht.

3

Reduzieren Sie Ihren Konsum besonders zuckerhaltiger Produkte am besten schrittweise, z.B. durch Mischen mit weniger süßen Varianten.

!

Wenn Sie mehr über eine gesunde Ernährung erfahren möchten, sprechen Sie Ihren/ Ihre Diabetesberater/in an oder besuchen Sie www.glucomenareo.de.

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

info@Bosch-BKK.de
www.Bosch-BKK.de



Warum auf zugesetzten Zucker achten?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Maximale tägliche Zuckeraufnahme für Erwachsene: **50g**

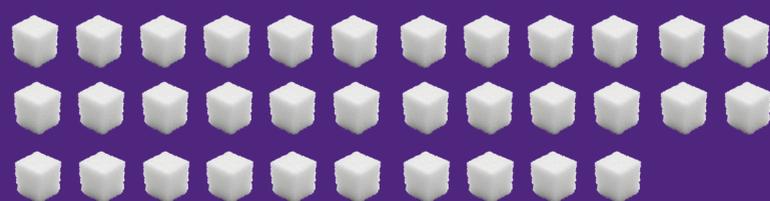
17 Stück à 3g



Realität in Deutschland:

Durchschnittliche tägliche Zuckeraufnahme: **100g**

34 Stück à 3g



Der hohe Konsum von Produkten mit zugesetztem Zucker erhöht das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.



Zugesetzter Zucker bringt dem Körper nur Kalorien. "Gute" Kohlenhydrate hingegen liefern neben Energie auch Ballaststoffe, Mineralien und Nährstoffe.



Zugesetzter Zucker, insbesondere Glukosesirup, lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.

Zugesetzten Zucker erkennen – wo und wieviel?

Süße Brotaufstriche

Marmelade	Honig	Nuss-Nugat-Creme
pro Teelöffel (ca. 5g) 	pro Teelöffel (ca. 5g) 	pro Teelöffel (ca. 5g) 

Streichen Sie Frischkäse, Quark oder Margarine auf das Brot – das verzögert den Blutzuckeranstieg.



Cornflakes und Müsli

Glutenfreies Müsli	Crunchy Müsli	Basis Müsli
eine kleine Schale (ca. 50g) 	eine kleine Schale (ca. 50g) 	eine kleine Schale (ca. 50g) Kein zugesetzter Zucker

Bevorzugen Sie am Besten ein Haferflocken-Basis-Müsli oder strecken Sie damit das zuckerreiche Crunchy- oder Müsli-Produkt.

Kuchen und Gebäck

Butterkekse	Marmorkuchen	Rosinenbrötchen
6 Stück (ca. 30g) 	1 Stück (ca. 30g) 	1 Stück (ca. 45g) 

Ein Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Fruchtmuswäre eine gute und erfrischende Alternative zum Kuchen.

Joghurt und Milchprodukte

Erdbeeryoghurt	Probiotisches Joghurtgetränk	Naturjoghurt
1 Becher (ca. 120g) 	1 Flaschen (100g) 	1 Becher (200g) Kein zugesetzter Zucker

In jedem Joghurt ist natürlicher Milchzucker enthalten – etwa 4 bis 6g pro 100g Produkt. Über zusätzlichen Zucker entscheiden Sie am besten selbst – indem Sie Naturjoghurt selbst süßen.

