

## Unsere Tipps bei Diabetes

1

Gegen Ihren Durst und für Ihre Gesundheit sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee am besten geeignet.

2

Fruchtige Getränke sind als Durstlöscher nicht zu empfehlen, da sie meist Zucker enthalten. Verstehen Sie das kleine Glas Saft oder Limo daher eher als Süßigkeit und kombinieren Sie es mit einer Mahlzeit.

3

Auch mit Süßstoff gesüßte Getränke sind keine empfehlenswerte Alternative gegen Ihren Durst. Langfristig bleibt Ihre Vorliebe nach dem Süßem dadurch erhalten.

4

Wenn Sie auf den Fruchtgeschmack nicht verzichten möchten, verdünnen Sie Ihr fruchtiges Getränk mit möglichst viel Wasser.

!

Wenn Sie mehr über eine gesunde Ernährung erfahren möchten, sprechen Sie Ihren/ Ihre Diabetesberater/in an oder besuchen Sie [www.glucomenareo.de](http://www.glucomenareo.de).

**Bosch BKK**  
Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

[info@Bosch-BKK.de](mailto:info@Bosch-BKK.de)  
[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)



## Fruchtige Getränke – Quellen hohen Zuckerkonsums

Zucker aus Fruchtsäften zählt – wie auch zugesetzter Zucker, Honig und Sirup – zum sog. „freien Zucker“. Dieser gilt als Mitverursacher von Krankheiten wie Übergewicht, Karies und Diabetes.

### Maximal empfohlener Zuckerkonsum täglich<sup>1</sup>



50 g (17 Würfel à 3g)

### Zuckerkonsum allein aus Getränken täglich<sup>2</sup>



51 g (17 Würfel à 3g)

<sup>1</sup> Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur Aufnahme von freiem Zucker

<sup>2</sup> Geschätzte Aufnahme aus 330 ml Erfrischungsgetränken + 96 ml Saft/Nektar (Gesundheitsberichterstattung Bund, www.gbe-bund.de)

## Fruchtsaft trinken oder lieber Obst essen?

**Unser Tipp:** Machen Sie sich bewusst, wie viele Früchte ein Glas Fruchtsaft enthält.



<sup>3</sup> Anzahl abhängig von Größe und Saftigkeit der Frucht

**Bedenken Sie auch:** Saft sättigt kaum, ist schneller blutzuckerwirksam und liefert viele Kalorien. Mit täglich ein bis zwei Stück Obst sind Sie – nicht zuletzt durch mehr Ballaststoffe – besser ernährt.

## Direktsaft – Saft aus Konzentrat

100% Frucht	100% Frucht	100% Frucht
Apfelsaft	Grapefruitsaft	Traubensaft
1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml

Wird der Saft aus Konzentrat hergestellt, enthält er nach der Rückverdünnung genau so viel Zucker und Aroma, wie in dem Fruchtsaft natürlich vorkommt.

## Nektar – Schorle – Fruchtsaftgetränke

25% Frucht	50% Frucht	20% Frucht
Bananennektar	Apfelschorle	Fruchtsaft
1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml

Der Fruchtgehalt in diesen Getränken ist abhängig von den verwendeten Obstsorten. In der Regel gilt: Je weniger Saft, desto mehr Zucker, oft auch Süßstoffe und Aromen. Lesen Sie die Zutatenliste.

## Limonaden – Limonadenmischgetränke

3% Frucht	22% Frucht	3% Frucht
Orangenlimonade	Sprudelbasiertes Erfrischungsgetränk	Biermischgetränk
1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml

Bei diesen Produkten gibt es eine große Vielfalt. Häufig sind Aromen, Süßstoffe und andere Hilfsstoffe zugesetzt. Deshalb lohnt es sich hier besonders, Zutatenliste und Nährwerttabelle zu lesen.

## Wasser mit Geschmack

1% Frucht	1% Frucht	0% Frucht
Eistee	Light-Limonade	aromatisiertes Wasser
1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml	1 Glas à 250 ml
	<b>Kein Zucker enthalten</b>	

Auch wenn Früchte auf der Flasche abgebildet sind, der Geschmack stammt hier überwiegend aus Aromen und zugesetztem Zucker.