



Lebensmittelauswahl beim Diabetes mellitus Typ 2

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln und Reis → 2 handtellergroße Portionen am Tag	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- & Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; Geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte, Salzgebäck, Chips, Flips, etc.
Obst → 1-2 Portionen am Tag	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst In Maßen noch erlaubt: Banane, Kaki, Weintrauben, Kirschen, Mango, Ananas, Honigmelone, Birne
Gemüse → 3 Portionen am Tag (je 2 Handvoll)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais
Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Butter, Margarine	Schweine- & Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol, Light-Getränke



Lebensmittelauswahl beim Diabetes mellitus Typ 2

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche (insgesamt ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/ Sardelle, Scholle, Seezunge, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch → 2-3 x pro Woche (insgesamt ca. 250 g)	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücke, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; In Maßen in Ordnung: Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier → ca. 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen Kochsahne (15 % Fett), saure Sahne (10 % Fett), Milch (bis 3,5 % Fett), Buttermilch, Quark (bis 20% Fett), Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett), Käse (bis 45 % Fett i. Tr., z.B. Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella)	Sahne, Schmand, Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakao-Zubereitungen, Fruchtbuttermilch

WIRKUNG AUF DEN BLUTZUCKER:

Starker bis mittlerer Anstieg

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kartoffeln / Kartoffelprodukte, Nudeln, Mais, weißer Reis, Cornflakes, Popcorn, Saft, Obst, Milch, Joghurt

Geringer Anstieg

Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Soja), Nüsse, Keime und Samen (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln)

Kaum oder kein Anstieg

Wasser- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel (z.B. Gemüse, Pilze), Eiweiß (z.B. mageres Fleisch, Aufschnitt, Fisch, Tofu, Quark, Käse), Fett (z.B. Öl, Streichfett, Speck)