

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel schon beim Einkauf erkennen!



geeignet



ungeeignet



Raps-, Walnuss-, Olivenöl

Schmalz



Milch 1,5 %, fettarmer Käse, Hähnchen- und Putenfleisch, Meeresfrüchte

Milch 3,5 %, fettreichere Käsesorten, Wiener Würstchen, Salami, Speck



Vollkornbrot, Müsli ungezuckert, Vollkornnudeln

Weißbrot, Cornflakes



Äpfel, Beeren und Zitrusfrüchte, Blattsalate, Bohnen, Kohl, Fenchel, grüne Paprika, Pilze, Gurken, Spinat

Bananen, Weintrauben, Datteln



Wasser und ungesüßte Tees

zuckerhaltige Getränke

AstraZeneca GmbH
Friesenweg 26
22763 Hamburg



Ernährungs- ratgeber bei Typ-2-Diabetes

DE-61425/23



Allgemeine Hinweise zur Ernährung

- Für Menschen mit Typ-2-Diabetes gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungstipps wie für Menschen ohne die Erkrankung. Die Berechnung mit Broteinheiten ist für Menschen mit Typ-1-Diabetes wichtig.
- Übergewicht sollte durch Kalorienreduktion langsam abgebaut werden. Aber keine Sorge: Sie müssen auf nichts verzichten, um satt zu werden.
- Bewegung, wie z. B. Spaziergänge oder Fahrradfahren, kann den Blutzuckerspiegel senken. Überlegen Sie sich, wie Sie die tägliche Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.



Sprechen Sie mit **Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Ernährungsberatung über individuelle Ernährungsempfehlungen, z. B. bezüglich einer Begrenzung der Eiweißzufuhr bei eingeschränkter Nierenfunktion, Unverträglichkeiten und Allergien!**

Rund um das Thema Typ-2-Diabetes

Unter www.zuckerkrank.de finden Sie weitere Informationen und konkrete Hilfestellung für den Umgang mit Ihrem Typ-2-Diabetes:

- Informationen zu Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten
- Tipps rund um Alltag, Ernährung und Reisen
- Services, wie der Expert:innenrat und vieles mehr



Trennen Sie diese Liste hier ab und nehmen Sie sie zu Ihrem Einkauf mit. →

Tipps für Ihren Lebensmitteleinkauf




- ✓ **Flüssigkeiten:** Kaufen Sie ausreichend Wasser, egal ob sprudelig oder still, und bevorzugen Sie ungesüßte Teesorten.
- ✓ **Gemüse:** Hier kommen alle fettarm und zuckerfrei zubereiteten Gemüsesorten und Hülsenfrüchte in Frage.
- ✓ **Obst:** Verzichten Sie auf Fruchtsäfte und achten Sie auf fettarmes und zuckerfrei zubereitetes Obst.
- ✓ **Sättigungsbeilagen:** Bevorzugen Sie nährstoffreiche Vollkornvarianten.
- ✓ **Milch und Milchprodukte:** Achten Sie auf möglichst fettarme Produkte mit wenig zugesetztem Zucker.
- ✓ **Fleisch und Fisch:** Wählen Sie fettarme Produkte, insbesondere Fisch, aufgrund der vielen Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ **Öle und Streichfette:** Greifen Sie auf gesündere pflanzliche Öle zurück, z. B. Olivenöl.

Entscheiden Sie sich für **bis zu zwei besondere Lebensmittel** bzw. Ausnahmen, **die Sie in Maßen genießen wollen.**

Schreiben Sie Ihren **Einkaufszettel** im Voraus!



Essen Sie möglichst
täglich etwas aus jeder
Lebensmittelgruppe!

-  reichlich genießen
-  mäßig genießen
-  möglichst selten genießen



Symbolbild

Ihre Einkaufshilfe

Die beigefügte Einkaufsliste können Sie abtrennen und als Hilfestellung für Ihren Einkauf verwenden. Die Verteilung der Lebensmittel auf der Rückseite sollte dem Inhalt Ihres Einkaufswagens entsprechen.

Fragen Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Ernährungsberatung nach, falls Sie weitere Tipps und Hilfestellungen benötigen.

So können Sie sicherstellen, dass Sie schon während des Einkaufs die für Sie optimalen Lebensmittel besorgen.

Viel Spaß beim Kaufen, Zubereiten und Genießen!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Diabetes-Team von AstraZeneca
mit Unterstützung von Dr. Tobias Wiesner, Leipzig

Achtung: Stolperfallen bei der Ernährung

- **Süßstoffe** führen dem Körper keine Energie zu und können das Hungergefühl verstärken.
- Achten Sie auf **versteckten Zucker**, z. B. in Joghurts, Fertigprodukten oder (frisch gepressten) Fruchtsäften.
- **Bestimmte** Obstsorten (z. B. Trauben oder Datteln) sind sehr zuckerhaltig – beachten Sie die hohe Kalorienzufuhr und greifen Sie auf Obst mit wenig Zuckergehalt zurück, z. B. Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren.
- Auch die empfohlenen Öle und Fette (z. B. Olivenöl) enthalten viele Kalorien – nehmen Sie auch diese Öle und Fette **nur in Maßen** zu sich.



Vollwertige Ernährung: die Ernährungspyramide



Vollwertige Ernährung: die Ernährungspyramide

Sättigungsbeilagen

- mindestens 4 Portionen am Tag
- 1 Portion = 1 Handvoll (z. B. 1 Scheibe Brot, 2 große Kartoffeln)
- Brot, Nudeln, Reis, Getreide und Kartoffeln
- Empfehlung: nährstoffreiche Vollkornvariante

Gemüse

- mindestens 3 Portionen am Tag
- 1 Portion = Menge, die in Ihre Hand passt (z. B. 1/3 Gurke, kleine Aubergine)
- fettarm und zuckerfrei zubereitetes Gemüse
- Achtung: Zu große Mengen bestimmter Gemüsesorten können den Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Obst

- mindestens 2 Portionen am Tag
- 1 Portion = Menge, die in Ihre Hand passt (z. B. Apfel)
- Empfehlung: weniger Obst als Gemüse
- Achtung: Fruchtsaft zählt nicht!

Trinken

- mindestens 6 Portionen am Tag
- 1 Portion = 250 ml
- Empfehlung: Wasser und ungesüßte Teesorten, zucker- und energiehaltige Getränke vermeiden

Fette und Öle

- bevorzugt pflanzliche Öle verwenden
- sehr kalorienreich, in Maßen genießen!

Milch- und Milchprodukte

- maximal 3 Portionen am Tag
- 1 Portion = 1 Glas Milch, 250 g Milchprodukte oder 1 Scheibe Käse
- Käse, Joghurt, Quark sowie alle weiteren aus Milch hergestellten Produkte
- Empfehlung: fettarme Produkte mit wenig zugesetztem Zucker

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- vorzugsweise fettarme Fleisch- und Wurstsorten (wöchentlich nicht mehr als 300 – 600 g)
- zweimal wöchentlich Seefisch

Fleisch, Fisch und Eier (1 Portion am Tag)

Zu dieser Kategorie zählen auch verarbeitete Produkte wie Wurst oder Aufschnitt. Achten Sie auf fettarme Varianten, indem Sie auf die Nährwerttabelle schauen. Fisch kann zwar sehr fettig sein, ist aufgrund der vielen Omega-3-Fettsäuren aber besonders gesund. Er sollte daher zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Von mehr als zwei Eiern pro Woche ist abzuraten. Eine Portion Fisch oder Fleisch entspricht einem Handteller voll, also ca. 80 g Fisch oder 150 g Fleisch.

Öle und Streichfette (max. 2 Portionen am Tag)



Da Öle und Streichfette zur roten Kategorie zählen, empfehlen sich maximal zwei Portionen pro Tag. Fett versteckt sich zusätzlich in vielen Lebensmitteln sowie in vielen Fertiggerichten. Sichtbares Fett ist z. B. das Öl, das Sie zum Anbraten benutzen oder Streichfette wie Butter oder Margarine. Eine Portion entspricht dabei 1 EL Öl oder 2 EL Streichfett.

Ausnahmen (max. 1 Portion am Tag)

Zu dieser Kategorie zählen alle Lebensmittel, die eigentlich nicht Teil einer gesunden Ernährung sind. Hierzu zählen alle Arten von Süßigkeiten (süß und herzhaft), süße Brotaufstriche, zuckerhaltige Getränke (auch Saft!) usw. Lebensmittel dieser Kategorie liefern meist sehr viel Energie. Gleichzeitig besitzen sie kaum Nährstoffe. Eine Portion entspricht einer Handvoll, ca. 100 kcal, also einem Riegel Schokolade (20 g), einer Scheibe Rührkuchen, einer Kugel Eis, 2 TL Marmelade oder Nuss-Nougat-Creme (20 g), 30 Salzstangen.

Essen Sie solche Ausnahmen möglichst selten und wenn, am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit. So geraten Sie nicht in Versuchung, zu viel zu essen und die Auswirkungen auf Ihren Blutzuckerspiegel werden etwas abgemildert.



-  reichlich genießen
-  mäßig genießen
-  möglichst selten genießen