

## Lebensmittel für einen stabilen Blutzuckerspiegel

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