Ernährungsberatung Karin Zischg
Dipl. Ernährungsberaterin FH

Xundheitszentrum
Stein am Rhein

Patientenkleber

Empfehlungen bei Diabetes mellitus Typ 2

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:
  - 1/3 – 1/2 vom Teller mit Gemüse und / oder Salat
  - 1/4 – 1/3 vom Teller mit einer Stärkebeilage (Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, etc.) oder 1 – 2 Stk. Brot
  - 1/4 – 1/3 vom Teller mit einer Proteinbeilage (Fleisch, Fisch, Ei, Käse, Quark, Tofu, etc.)
- 2 – 3 Hauptmahlzeiten
- Als Zwischenmahlzeit eignen sich Obst (1 handvoll) oder Joghurt natur oder Nüsse oder Gemüse – Zwischenmahlzeiten sind nur nötig bei Hunger
- Geniessen Sie max. 1x am Tag eine kleine Süssigkeit
- Trinken Sie keine Süssgetränke (Cola, Eistee, Sirup, etc.) und keine Fruchtsäfte, süssen Sie Kaffee oder Tee nicht mit Zucker
- Alkohol in Massen genossen (in Absprache mit dem Arzt) ist erlaubt
- Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten pro Tag
- Eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht kann helfen, die Blutzuckerwerte zu verbessern
- Bei einer Insulintherapie (Essensinsulin) wird die Menge der Kohlenhydrate individuell besprochen und berechnet

Für eine persönliche Beratung und weitere Informationen lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt zur Ernährungsberatung anmelden. Mit einer Verordnung werden die Kosten durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Ernährungsberater/in SVDE
Schweizer Gesundheitsberuf

karin.zischg@bluewin.ch