

Lebensmittel mit Kohlenhydraten: Blutzucker steigt an	Lebensmittel ohne Kohlenhydrate: Blutzucker steigt nicht an
<p>Obst, Trockenfrüchte, Saft Cola, Limonade, Eistee diverse alkoholische Getränke, alkoholfreie Getränke Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Ayran Milchkaffee/ Latte Macchiato, Cappuccino Joghurt Zucker, Sirup, Honig Marmelade, Konfitüre, Schokoladenaufstriche Süßigkeiten, Eis, Kuchen, Kekse</p> <p>Kartoffeln, aufgewärmte Kartoffeln Brot, Brötchen, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen Reis, Vollkornreis Nudeln, Vollkornnudeln</p> <p>Hülsenfrüchte und Eiweißbrot ab der 2. Portion</p>	<p>Gemüse, Salate, Pilze Schnittkäse, (körniger) Frischkäse, Quark, Schmand Crème Fraîche, Sahne (ungesüßt) Fleisch, Wurst Fisch Eier Butter, Margarine, Öl Essig Kräuter und Gewürze Nüsse Hülsenfrüchte und Eiweißbrot 1. Portion Wasser, Kaffee, Tee (ungesüßt) Zero-Limonade, Light-Limonade (je nach Sorte) (maximal 300ml/Tag)</p>

Diabetologische Schwerpunktpraxis
Praxis für Ernährungsmedizin
Dres J. Meinhold / E. Maslowska-Wessel
Konrad-Adenauer-Platz 8
Tel.: 02173-269010 Fax: 02173-2690123
praxis@diabetes-langenfeld.de

--	--