



Medikationsbezogene Ernährungstipps aus Ihrer NM Vital Apotheke

Ernährungstipps bei Diabetes Typ II:

- Vollwertige Ernährung

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an „Ballaststoffen“. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus.

- Maximal 3 Mahlzeiten pro Tag

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die Einfluss auf den Blutzuckerwert haben. Um eine angehende Insulinresistenz vorzubeugen wird daher empfohlen, maximal 3x täglich eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, da das vorhandene Restinsulin oft noch ausreicht um die Kohlenhydrate zu verstoffwechseln.

- Trinkmenge

Täglich sollten 2-3 Liter Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen getrunken werden.

- Zuckerhaltige Lebensmittel meiden!

Nicht nur für Typ II Diabetiker ist es wichtig, auf eine eingeschränkte Zufuhr von Zucker zu achten. Um die Blutzuckerschwankungen zu unterbinden wird empfohlen auf versteckte „Zuckerfallen“ zu achten.

In industriell hergestellten Lebensmitteln sind oft große Mengen an Zucker versteckt.

➔ Limonaden, Säfte, Fertigprodukte (Instantcappucino) uvm.

➔ Süßspeisen, Teigwaren

Uvm.

- Fettarm, aber nicht fettfrei

- Viele sparen mit Fett am falschen Ende und lassen das wertvolle Fett am Salat weg. Bei Wurst, Chips und Fertigprodukten sollte man besonders auf den Fettgehalt achten!!!

Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salate und Gemüse verwenden und fette, tierische Lebensmittel meiden!!!

Devise: Fett in Maßen und das Richtige (pflanzlich)

- Alkohol:

1-2 Gläser Wein pro Tag sind erlaubt. Nur sollte darauf geachtet werden, dass alkoholische Getränke nur mit kohlehydrathaltigen Speisen verzehrt werden um Unterzuckerungen zu vermeiden.

Medikationsbezogene Kurse können Sie in Ihrer NM Vital-Apotheke bei Frau Moser, „Fach PTA für Ernährungsberatung“, buchen.

Kursdauer: 60 Minuten **Gebühr:** 50 €