

Welche Nahrungsmittel beeinflussen meinen Blutzucker ?

Die Nahrungsmittel kann man 3 große Gruppen einteilen.

- ❶ **Kohlenhydrate:** Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Obst, Zucker; Mehl
- ❷ **Eiweiß:** Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch
- ❸ **Fette:** Butter, Öl, Fette in: Fleisch, Fisch, Milchprodukte

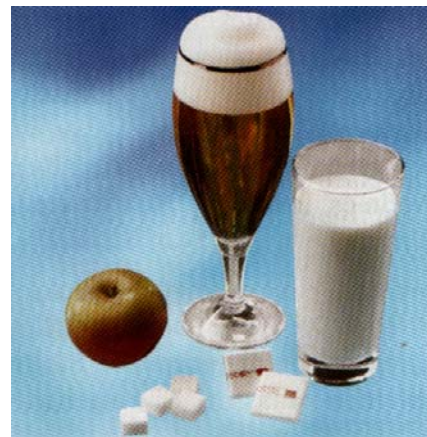
Was beeinflusst den Blutzucker ?

Nur **Kohlenhydrate** beeinflussen den Blutzucker

Bei den Kohlenhydraten unterscheidet man 2 Gruppen:

Zucker:

- Traubenzucker: z.B. Weintrauben, Dextro, Nesquik
- Fruchtzucker: Obst
- Haushaltszucker
- Malzzucker: Bier, dunkles Bier
- Milchzucker: Milch



Stärke:

- Brot
- Kartoffeln
- Nudeln
- Reis
- Kuskus
- Knödel
- Spätzle
- Mais
- Getreide
- Müsli
- Corn Flakes
- Alle Gerichte auf Basis von Mehl, z.B. Gebäck, Soßen, Pudding, Paniertes

