

# Behandlung des Diabetes : Grundprinzipien

## 1. Ausgewogene Ernährung

Meiden Sie Fett, Süßes und Alkohol.



## 2. Bewegung

Verbessert den Blutzucker.  
Senkt den Cholesterin.  
Verbessert den Blutdruck.  
Hält die Figur und die Moral.  
Hilft bei Übergewicht.  
Bringt den Kreislauf in Schwung.



## 3. Medikamente: Tabletten oder Insulin



Medikamente ersetzen auf keinen Fall die gesunde Ernährung und die Bewegung.