

Ernährung bei Gestationsdiabetes

Keine Blutzuckerwirkung:

- Käse, Quark
- Butter, Margarine
- Fleisch und Wurstwaren
- Fisch
- Nüsse, Kerne, Samen, Hülsenfrüchte
- Wasser
- Gemüse

Blutzuckerwirksam, aber geeignet:

- Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
- Vollkornreis, Vollkornnudeln
- Kartoffeln und Kartoffelprodukte
- Obst
- Milch und Milchprodukte ohne Zucker
- Stark verdünnte Saftschorlen (2/3 Wasser)

→ Diese Lebensmittel müssen ausreichend, jedoch über den Tag verteilt (am besten 3 größere und 3 kleinere Mahlzeiten) gegessen werden.

Blutzuckerwirksam und ungeeignet:

- Zucker, Honig, Rübenkraut, Birnendicksaft,..
- Zuckerhaltige Lebensmittel, Süßigkeiten
- Zuckerhaltige Getränke, Fruchtsäfte
- Backwaren aus hellem Mehl

Hinweis:

Ungeeignet sind auch Diätlebensmittel. Durch ihre mögliche blähende Wirkung können sie Wehen auslösen.

Viel Erfolg! Ihr Diabetesteam.

