

Wann und wo wurde gegessen?	Was wurde gegessen?	Wie viel?	Unter welchen Umständen?	Warum?
13:00 Uhr, Büro	Brotstücken	2 Stück	im Stehen	Stress, Hektik
14:00 Uhr, zu Hause	Käseschnetzelte	1 Stück	im Sitzen	Geburtstag Kollege
18:30 Uhr, zu Hause	Linsensuppe	1 Teller	vor dem Fernseher	Entspannung

Hier ein Beispiel für Sie:

Lernen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten besser kennen und führen Sie ein Ernährungsprotokoll.

aufgeräumt der Hauptmahlzeiten naschen?

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal im Vorübergehen den Kühlschrank öffnen und Lebensmittel

## MELCHE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN HABE ICH?

# GESUNDE ERNÄHRUNG

Wichtig für Menschen mit und ohne Diabetes



Gesund essen und trinken – im Alltag ist das oft nicht so einfach. Der **DGE-Ernährungskreis** zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl.



Ein Service von

# DER DGE-ERNÄHRUNGSKREIS - DIE MENGE MACHT'S

**Benutzen Sie den Ernährungskreis  
als Orientierung für den Tag.**

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
[info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

Essen Sie wenig tierische Lebensmittel, wie zum Beispiel Milch, Käse, Fleisch und Eier.

Der Ernährungskreis ist nur ein Beispiel für eine gesunde Ernährung. Es gibt auch andere Formen von gesunder Ernährung. Zum Beispiel eine vegetarische Ernährung.

Das bedeutet:  
Sie essen  
kein Fleisch  
und Fisch.

Essen Sie viel pflanzliche Lebensmittel, wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Nüsse, Nudeln und Brot.

