

WELCHE ERNÄHRUNGSGEWÖHNHEITEN HABE ICH?

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal im Vorübergehen den Kühlschrank öffnen und Lebensmittel außerhalb der Hauptmahlzeiten naschen?

Lernen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten besser kennen und führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Hier ein Beispiel für Sie:

Wann und wo wurde gegessen?	Was wurde gegessen?	Wie viel?	Unter welchen Umständen?	Warum?
13:00 Uhr, Büro	Brötchen	2 Stück	im Stehen	Stress, Hektik
	Leberwurst	2 Scheiben		
	Käse, 45 % Fett	2 Scheiben		
	Butter	4 TL		
16:00 Uhr, Büro	Käseschnecke	1 Stück	im Sitzen	Geburtstag Kollege
18:30 Uhr, zu Hause	Linsensuppe	1 Teller	vor dem Fernseher	Entspannung
	Mettwurst	1 Stück		

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.

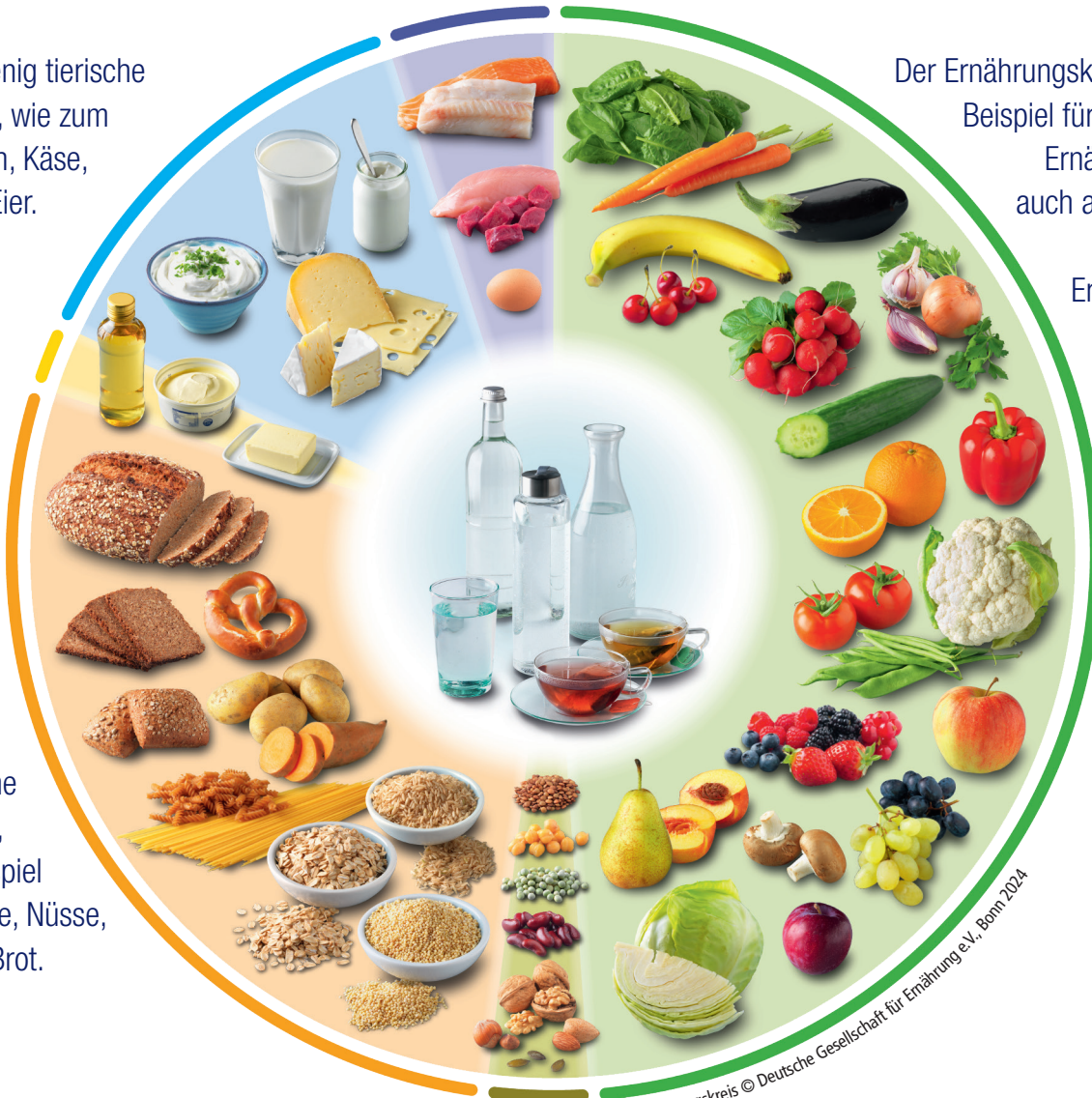
Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de

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.



DGE-Ernährungskreis © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn 2024