

GESUNDE ERNÄHRUNG

Wichtig für Menschen mit und ohne Diabetes



Gesund essen und trinken – im Alltag ist das oft nicht so einfach. Die **Ernährungspyramide** zeigt, wie gesunde Ernährung aussieht.

Auf einen Blick sehen Sie, welche Lebensmittel häufig auf Ihrem Speiseplan stehen können und welche Sie eher selten bzw. sehr sparsam verwenden sollten. So hilft sie Ihnen, Ihr Ernährungsverhalten zu überprüfen und zu optimieren.



Ein Service von



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – DIE MENGE MACHT'S

Benutzen Sie die Ernährungspyramide als Checkliste für den Tag.

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

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



Verwenden Sie die Nahrungsmittel aus dieser Gruppe **sparsam**.



Essen und trinken Sie die Nahrungsmittel aus dieser Gruppe **selten**.



Essen und trinken Sie die Nahrungsmittel aus dieser Gruppe **oft**.



Salate und frisches Gemüse (als Rohkost oder fettarm und schonend gegart), Hülsenfrüchte



- Frisch und vollwertig
- Fett und Zucker raus
- Ballaststoffe rein

Reichlich trinken (mind. 1,5 Liter tägl.):

- Mineralwasser
- Ungesüßter Kräutertee
- Ungesüßter Früchtetee



WELCHE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN 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	Käsesahnetorte	1 Stück	im Sitzen	Geburtstag Kollege
18:30 Uhr, zu Hause	Linsensuppe	1 Teller	vor dem Fernseher	Entspannung
	Mettwurst	1 Stück		