

**Die große Diabetes Lebensmittel
-Liste A-Z: Was bei Typ-2-Diabetes
wirklich auf den Teller darf – inkl.
Alltagstipps & Blutzucker-Wissen**



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

WARUM DIESES BUCH?

TYP-2-DIABETES VERSTEHEN: URSACHEN, RISIKEN UND LEBENSSTIL

DER EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DEN BLUTZUCKER

WIE MAN DIESES BUCH AM BESTEN NUTZT

TEIL 1: GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI TYP-2-DIABETES

TEIL 2: DIE GROSSE LEBENSMITTEL-LISTE VON A BIS Z

TEIL 3: REZEPTE & ALLTAGSTIPPS

FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR STABILE BLUTZUCKERWERTE

SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

HAUPTGERICHTE, DIE SATT UND FIT MACHEN

SÜSSES OHNE REUE

WOCHENPLAN-VORSCHLAG FÜR DEN EINSTIEG

 **Bonus-Tipp**

ANHANG

Einleitung

Warum dieses Buch?

Wer mit der Diagnose Typ-2-Diabetes konfrontiert wird, steht oft vor einer zentralen Frage: Was darf ich eigentlich noch essen? Die Informationsflut ist groß, doch oft widersprüchlich oder kompliziert. Dieses Buch möchte Klarheit schaffen – praxisnah, alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert.

Ziel ist es, dir eine übersichtliche A–Z-Lebensmittelliste an die Hand zu geben, mit der du schnell einschätzen kannst, welche Nahrungsmittel deinem Blutzucker guttun – und welche du besser nur in Maßen genießen solltest. Ergänzt wird das Ganze durch verständlich aufbereitete Grundlagen, Tipps für den Alltag und leckere Rezeptideen.

Typ-2-Diabetes verstehen: Ursachen, Risiken und Lebensstil

Typ-2-Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper zunehmend unempfindlich gegenüber Insulin wird – einem Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. In der Folge bleibt zu viel Zucker im Blut, was langfristig zu schweren gesundheitlichen Schäden führen kann.

Ursachen sind meist eine Kombination aus genetischer Veranlagung und einem ungesunden Lebensstil, insbesondere Bewegungsmangel und eine zu zucker- und fettreiche Ernährung. Die gute Nachricht: Typ-2-Diabetes ist durch gezielte Ernährung und Bewegung sehr gut beeinflussbar – manchmal sogar umkehrbar.

Der Einfluss der Ernährung auf den Blutzucker

Was und wie wir essen, hat direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Einige Lebensmittel lassen den Blutzucker schnell ansteigen – andere sorgen für eine stabile Kurve und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Wichtige Konzepte sind dabei:

Glykämischer Index (GI): Gibt an, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzucker erhöht.

Glykämische Last (GL): Bezieht sich auf den GI, aber auch auf die verzehrte Menge.

Ballaststoffe: Verlangsamen die Aufnahme von Zucker.

Kohlenhydrate: Sind nicht grundsätzlich schlecht, aber Qualität und Menge zählen.

Dieses Buch hilft dir, diese Zusammenhänge zu verstehen – und vor allem, sie im Alltag einfach umzusetzen.

Wie man dieses Buch am besten nutzt

Dieses Buch ist nach Lebensmitteln von A–Z aufgebaut. Du kannst gezielt nach einzelnen Produkten suchen – oder dich einfach inspirieren lassen. Ergänzt wird das Ganze durch praktische Tipps, Rezepte und Tabellen, die dir den Einstieg in eine blutzuckerfreundliche Ernährung erleichtern.

Schau besonders auf:

Ampel-Symbole zur schnellen Bewertung von Lebensmitteln

Alltagstipps für Einkauf, Vorrat & Essensplanung

Rezepte, die schnell gehen und schmecken

Tabellen und Listen für den Überblick

Mach dich bereit für eine neue, gesunde Routine – voller Genuss und ohne ständige Verbote.

TEIL 1: GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI TYP-2-DIABETES

1. Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen

Bei Typ-2-Diabetes ist Ernährung der Schlüssel zur Blutzuckerkontrolle – oft sogar noch vor Medikamenten. Die Grundprinzipien sind einfach:

Vollwertig essen: Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

Zucker und Weißmehl reduzieren

Gesunde Fette bevorzugen: z. B. aus Nüssen, Olivenöl, Avocados

Eiweißreich essen: Fisch, mageres Fleisch, pflanzliche Eiweißquellen

Regelmäßige Mahlzeiten zur Stabilisierung des Blutzuckers

Ziel ist eine Ernährung, die den Blutzucker nicht stark ansteigen lässt, lange satt hält und die Bauchspeicheldrüse entlastet.

2. Blutzuckerfreundliche Lebensmittel erkennen

Blutzuckerfreundlich sind Lebensmittel, die:

einen niedrigen glykämischen Index (GI) haben

langsam verdauliche Kohlenhydrate enthalten

reich an Ballaststoffen sind

wenig zugesetzten Zucker aufweisen

Beispiele: Haferflocken, Linsen, Brokkoli, Beeren, Nüsse, Naturjoghurt

Vorsicht bei: Weißbrot, Fruchtsäften, Süßigkeiten, gezuckerten Cerealien

3. Der glykämische Index und die glykämische Last

Glykämischer Index (GI): Gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt (Skala 0–100)

z. B. Glukose = 100, Linsen $\approx$ 30

Glykämische Last (GL): Berücksichtigt auch die Kohlenhydratmenge pro Portion – sie ist praxisnäher.

z. B. Wassermelone hat einen hohen GI, aber eine niedrige GL

Merke: $GL < 10$ = niedrig, $10\text{--}20$ = mittel, > 20 = hoch

4. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße – was Diabetiker wissen sollten

Kohlenhydrate: Qualität zählt! Komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn, Hülsenfrüchte) werden langsam abgebaut.

Fette: Gesunde Fette fördern die Insulinsensitivität. Vermeide Transfette!

Eiweiße: Unterstützen Sättigung und Muskelmasse – pflanzliche Quellen sind besonders empfehlenswert.

Empfehlung: Eine ausgewogene Verteilung mit Fokus auf Qualität, nicht nur auf Kalorien.

5. Häufige Fehler in der Diabetes-Ernährung

Zu große Portionen

Versteckter Zucker (z. B. in Fertigprodukten)

"Light"-Produkte mit Zuckerersatz, die Heißhunger fördern

Zu wenig Ballaststoffe

Unregelmäßige Mahlzeiten oder „schnelles Essen“

Lösung: Bewusster Umgang mit Lebensmitteln und Etiketten, Planung und gesunde Routinen.

6. Alltagstipps für den Einkauf und die Essensplanung

Vor dem Einkauf planen: Liste erstellen, Mahlzeiten vorplanen

Etiketten lesen: Achte auf Zucker, Ballaststoffe, Zutatenlisten

Mehr Frisches, weniger Verpacktes: Frische Zutaten bevorzugen

Sättigende Snacks bereithalten: z. B. Nüsse, Gemüsesticks, Joghurt

Profi-Tipp: Iss nie hungrig im Supermarkt – sonst landen unnötige Dinge im Wagen.

7. Portionenkontrolle und Mahlzeitenfrequenz

Regelmäßige Mahlzeiten halten den Blutzucker stabil

3 Hauptmahlzeiten + 1–2 kleine Zwischenmahlzeiten

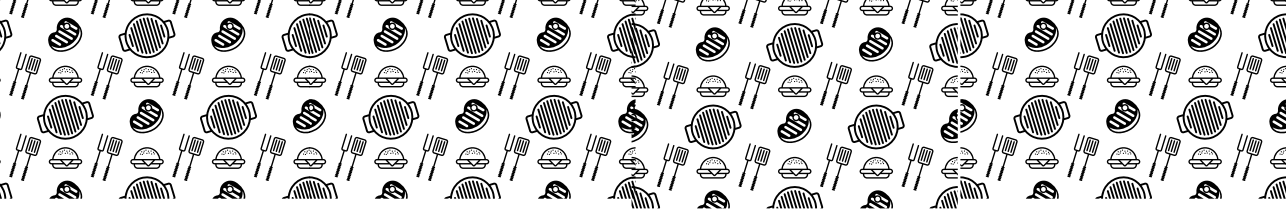
Handmaß nutzen: z. B. Faustgröße = Gemüseportion, Handfläche = Eiweißportion

Langsam essen & auf Sättigung achten

Achte auf dein Körpergefühl – und finde eine Routine, die für dich funktioniert.

TEIL 2: DIE GROSSE LEBENSMITTEL-LISTE VON A BIS Z

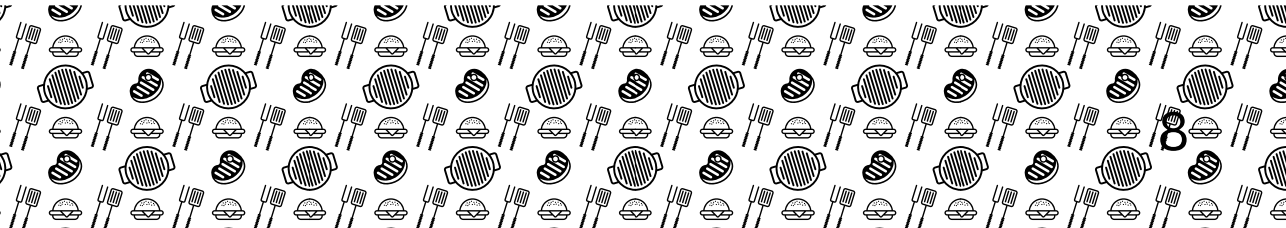
A – APFEL BIS AUBERGINE



APFELESSIG – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0 g pro 100 ml
- Ballaststoffgehalt: 0 g pro 100 ml
- Protein: 0 g pro 100 ml
- Fettgehalt: 0 g pro 100 ml
- Portionsgröße: Etwa 1 Esslöffel (15 ml, verdünnt mit Wasser)
- Glykämische Last (GL): 0 – keine Blutzuckerwirkung
- ☒ Besonders geeignet für Diabetiker
- ☒ Tipp: 1 EL Apfelessig vor dem Essen (in Wasser verdünnt) kann helfen, Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit zu reduzieren. Auch ideal als Bestandteil von Salatdressings.

APFEL – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 38
 - Kohlenhydratgehalt: ca. 11–13 g pro 100 g
 - Ballaststoffgehalt: ca. 2 g pro 100 g (vor allem Pektin)
 - Protein: 0,3 g pro 100 g
 - Fettgehalt: < 0,5 g pro 100 g
 - Portionsgröße: 1 mittelgroßer Apfel (ca. 150 g)
 - Glykämische Last (GL): mittel
 - ☒ Geeignet für Diabetiker – in Maßen
 - ☒ Tipp: Mit Schale essen für mehr Ballaststoffe. Besser roh statt als Saft – da dieser schneller den Blutzucker ansteigen lässt.
- 



ADZUKIBOHNEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 25–35
- Kohlenhydratgehalt: ca. 20 g pro 100 g (gekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 7 g pro 100 g
- Protein: ca. 8 g pro 100 g
- Fettgehalt: < 1 g pro 100 g
- Portionsgröße: 1 Portion = ca. 150 g gekocht
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Nach dem Einweichen kochen und für Eintöpfe, Currys oder Bowls verwenden. Sehr sättigend, ballaststoffreich und ideal für pflanzliche Ernährung.



ALGEN (Z.B. NORI, WAKAME, KOMBU) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: sehr gering (je nach Sorte ca. 0,5–2 g pro 100 g)
- Ballaststoffgehalt: hoch (lösliche Ballaststoffe wie Alginat)
- Protein: ca. 5–8 g pro 100 g (getrocknet)
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 5–10 g (getrocknet), 1–2 EL (eingeweicht)
- Glykämische Last (GL): keine relevante Wirkung
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Als Nori-Blatt in Sushi, Wakame im Salat oder als Suppeneinlage. Auf Jodgehalt achten – besonders bei Schilddrüsenproblemen.



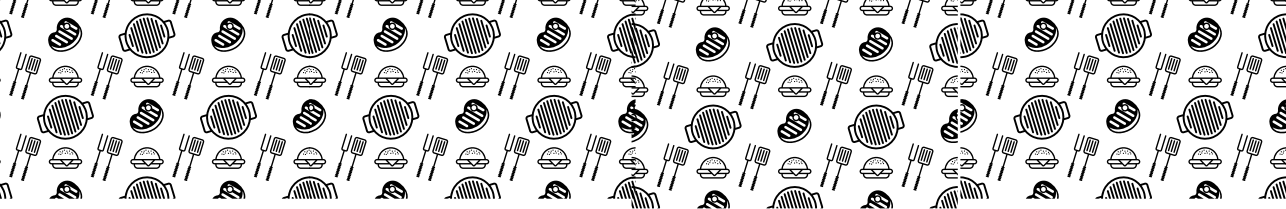
ANIS (GEWÜRZ) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): nicht relevant (Gewürzmenge)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 50 g pro 100 g (aber nur in Spuren verwendet)
- Ballaststoffgehalt: ca. 15 g pro 100 g
- Protein: ca. 17 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 16 g pro 100 g
- Portionsgröße: Prise bis max. 1 TL (2–3 g)
- Glykämische Last (GL): keine relevante Wirkung
- ☒ Geeignet für Diabetiker – sparsam verwenden
- ☒ Tipp: Ideal für Tee oder zum Würzen von Brot und Gebäck. Kann mild blutzuckersenkend wirken und Verdauung fördern.



ARGANÖL – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: 0 g
- Fettgehalt: ca. 100 g pro 100 ml (vorwiegend ungesättigt)
- Portionsgröße: 1 TL (ca. 5 ml)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker – in kleinen Mengen
- ☒ Tipp: Am besten kalt über Salate oder gegartes Gemüse träufeln.
Hochwertig, aromatisch und entzündungshemmend – aber sparsam einsetzen.

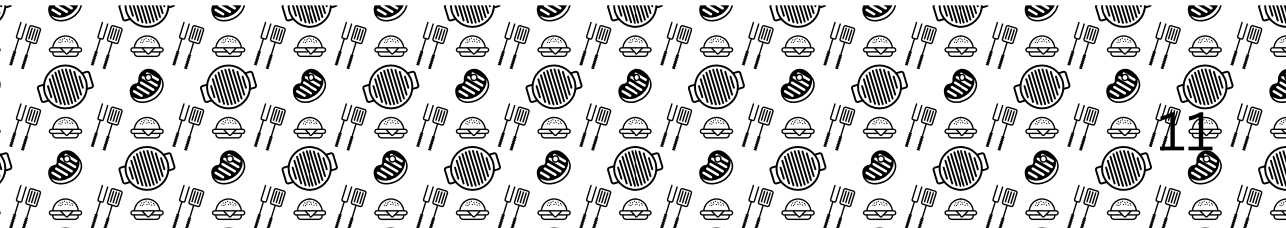


ARTISCHOCKEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 15
- Kohlenhydratgehalt: ca. 5 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 5,5 g pro 100 g
- Protein: ca. 3 g pro 100 g
- Fettgehalt: < 1 g pro 100 g
- Portionsgröße: 1 mittelgroße Artischocke (ca. 120–150 g)
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
- ☒ Tipp: Gedämpft, gegrillt oder in Antipasti-Form. Unterstützt Verdauung und Leber – durch enthaltenes Inulin besonders blutzuckerfreundlich.

AYRAN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 15–20
- Kohlenhydratgehalt: ca. 1,5–3 g pro 100 ml (je nach Verhältnis)
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 1,5–2 g pro 100 ml
- Fettgehalt: ca. 1–2 g pro 100 ml
- Portionsgröße: 1 Glas (200 ml)
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Geeignet für Diabetiker
- ☒ Tipp: Achte auf ungesüßte Varianten oder bereite Ayran selbst zu (Naturjoghurt + Wasser + Prise Salz). Ideal als Snack oder zu deftigen Mahlzeiten.



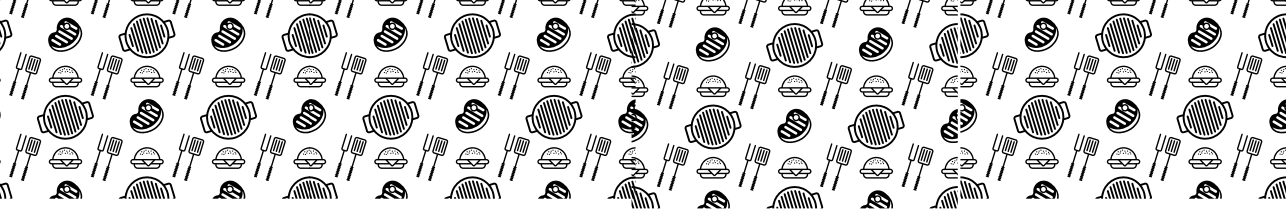


AVOCADO – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 10
- Kohlenhydratgehalt: 1,8 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 6,3 g pro 100 g
- Protein: ca. 2 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 15 g pro 100 g (vorwiegend gesundes Fett)
- Portionsgröße: ½ Avocado (ca. 70–100 g)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
- ☒ Tipp: Ideal als Brotbelag, im Salat oder als Dip (z. B. Guacamole). Sorgt für langanhaltende Sättigung und stabile Blutzuckerwerte.

AVOCADOÖL – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: 0 g
- Fettgehalt: 100 g pro 100 ml (überwiegend ungesättigt)
- Portionsgröße: 1 TL (ca. 5 ml)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker – in Maßen
- ☒ Tipp: Hitzestabil und ideal zum Braten oder für Salate. Milder Geschmack, gut kombinierbar mit vielen Gerichten.



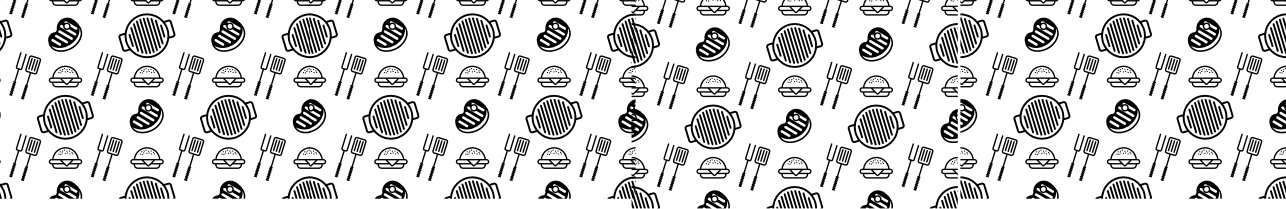
ALMKÄSE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0–1 g pro 100 g (je nach Reifegrad)
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 25 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 25–35 g pro 100 g
- Portionsgröße: ca. 30 g (1–2 Scheiben)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in Maßen

 **Tipp:** Naturbelassen, proteinreich und sättigend. Am besten als Snack oder in Kombination mit ballaststoffreichen Lebensmitteln genießen.

ACKERBOHNEN (DICKE BOHNEN) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 40
- Kohlenhydratgehalt: ca. 15 g pro 100 g (gekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 5 g pro 100 g
- Protein: ca. 8 g pro 100 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 150 g gekocht
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  **Tipp:** Frisch oder tiefgekühlt in Salaten, Eintöpfen oder pur mit Kräutern. Sehr sättigend und ballaststoffreich.

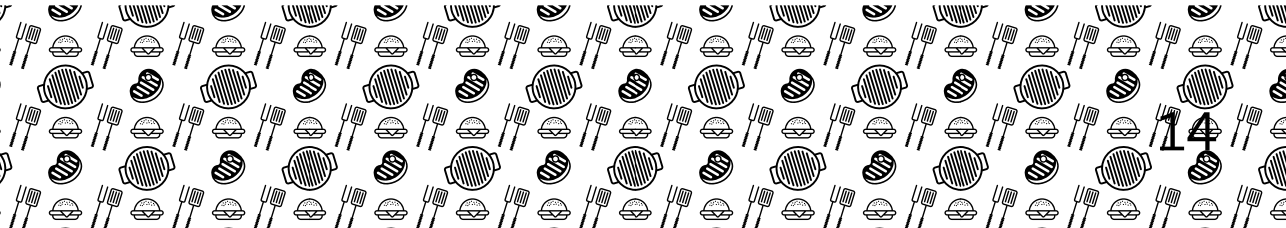


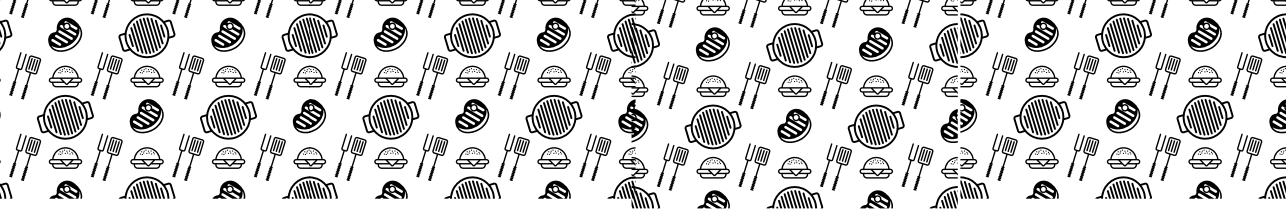
APRIKOSEN (FRISCH) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 34
- Kohlenhydratgehalt: ca. 9 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Protein: 1 g pro 100 g
- Fettgehalt: 0,1 g
- Portionsgröße: 2–3 Stück (ca. 100 g)
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Gut geeignet für Diabetiker – in Maßen
-  Tipp: Ideal als Snack oder im Joghurt. Nicht überreif verzehren – je reifer, desto zuckerreicher.

APRIKOSEN (GETROCKNET) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 30–42
- Kohlenhydratgehalt: ca. 50–60 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 7–8 g pro 100 g
- Protein: ca. 3 g
- Fettgehalt: 0,5 g
- Portionsgröße: 2–3 Stück (ca. 20–30 g)
- Glykämische Last (GL): mittel bis hoch
-  Nur in kleinen Mengen geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Achte auf ungeschwefelte, ungesüßte Varianten. Am besten zusammen mit Nüssen oder Haferflocken kombinieren.



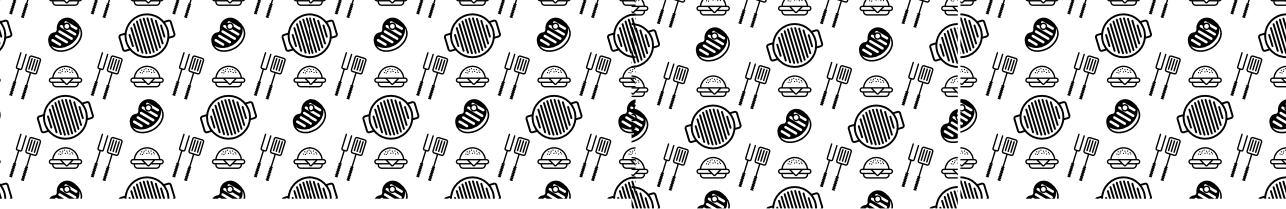


APFELMUS (UNGESÜSST) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 45–55
- Kohlenhydratgehalt: ca. 10–12 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 1 g pro 100 g
- Protein: 0,2 g
- Fettgehalt: 0 g
- Portionsgröße: ca. 100 g
- Glykämische Last (GL): mittel
- ⚠ In kleinen Mengen geeignet für Diabetiker – nur ungesüßt
- 🍴 Tipp: Ideal als kleiner Nachtisch oder im Haferbrei. Am besten selbst zubereiten ohne Zucker, z. B. mit Zimt.

ALMASED (DIÄTPRODUKT AUF SOJA-BASIS) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 27
 - Kohlenhydratgehalt: ca. 10 g pro Portion (50 g Pulver mit Wasser)
 - Ballaststoffgehalt: gering
 - Protein: ca. 27 g pro Portion
 - Fettgehalt: ca. 2 g pro Portion
 - Portionsgröße: 50 g Pulver + 200 ml Wasser
 - Glykämische Last (GL): niedrig
 - ⚠ Kann geeignet sein – unter ärztlicher Aufsicht
 - 🍴 Tipp: Als zeitlich begrenzter Mahlzeitenersatz in Diätphasen einsetzbar.
- Achte auf individuellen Energiebedarf und medizinische Begleitung.

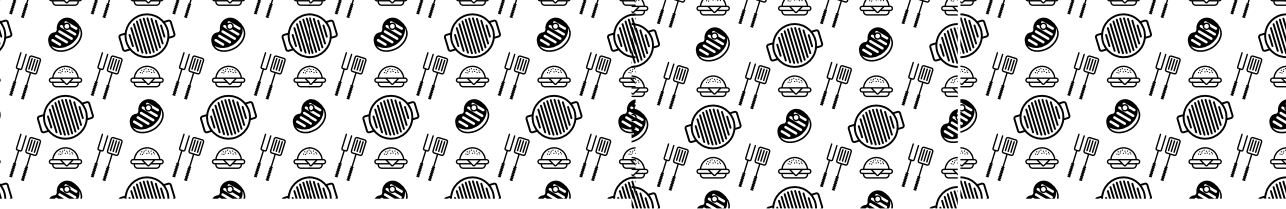


ALFALFA-SPROSSEN (LUZERNE) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): sehr niedrig
- Kohlenhydratgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 1 g pro 100 g
- Protein: ca. 4 g pro 100 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 30–50 g (als Topping)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ideal als Salat-Topping oder auf Vollkornbrot. Enthält viele Mikronährstoffe – frisch selbst gezogen oder im Biohandel kaufen.

AIOLI – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0–2 g pro 100 g (je nach Rezept)
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 1 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 60–80 g pro 100 g (je nach Öl)
- Portionsgröße: 1 TL (ca. 10–15 g)
- Glykämische Last (GL): 0
-  Geeignet in kleinen Mengen – selbstgemacht besser
-  Tipp: Selbst zubereiten mit Oliven- oder Rapsöl, Eigelb und Knoblauch. Vermeide Fertigprodukte mit Zusatzstoffen oder Zucker.

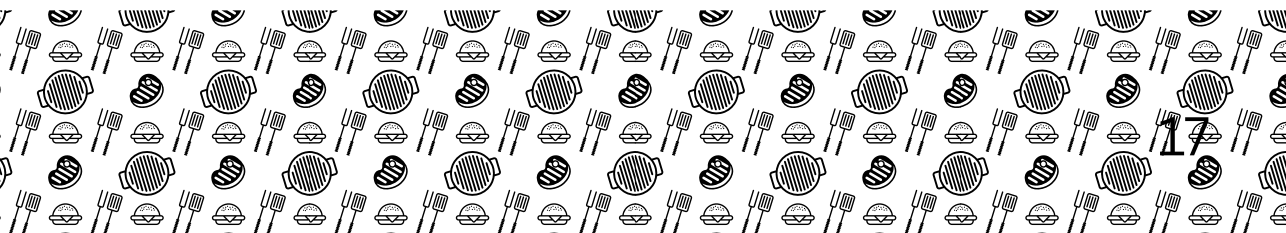


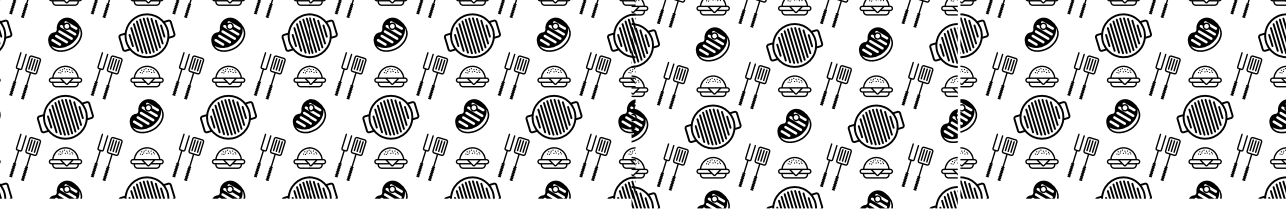
ANANAS – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 59
- Kohlenhydratgehalt: ca. 13 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 1,4 g pro 100 g
- Protein: 0,5 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 100 g (kleine Schale)
- Glykämische Last (GL): mittel
- ⚠ Nur in kleinen Mengen geeignet für Diabetiker
- 📝 Tipp: Frisch und in kleinen Portionen genießen. Nicht als Saft oder Konserve – Zuckerwirkung ist dort deutlich höher.

AMARANTH – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 35–45
- Kohlenhydratgehalt: ca. 58 g pro 100 g (ungekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 7 g pro 100 g
- Protein: ca. 14 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 7 g
- Portionsgröße: ca. 50 g (trocken) = 1 Portion gekocht
- Glykämische Last (GL): mittel
- ✅ Geeignet für Diabetiker – in moderaten Mengen
- 📝 Tipp: Als Frühstücksbrei, Beilage oder in Müslis. Am besten gepuffert oder gekocht – gut kombinierbar mit Gemüse oder Joghurt.



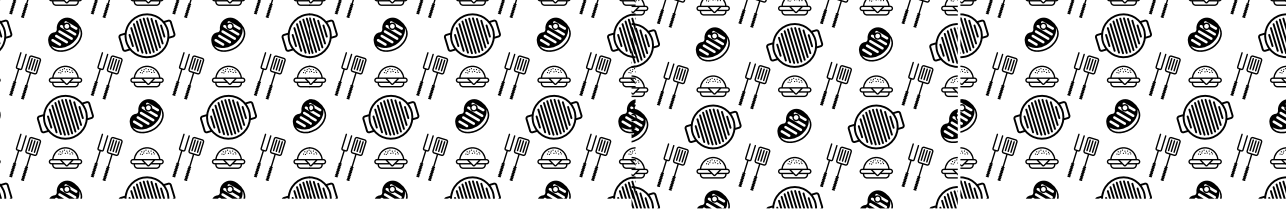


AUBERGINE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 15
- Kohlenhydratgehalt: ca. 3 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2,5 g pro 100 g
- Protein: 1 g
- Fettgehalt: < 0,2 g (roh)
- Portionsgröße: ca. 150–200 g (gegart)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ideal zum Backen, Grillen oder in Aufläufen. Nimmt beim Garen Öl auf – deshalb sparsam mit Fett umgehen oder im Ofen zubereiten.
-

APPENZELLER KÄSE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: < 0,5 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 26 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 30 g pro 100 g (je nach Reifegrad)
- Portionsgröße: ca. 30 g (1–2 Scheiben)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in Maßen
-  Tipp: Sehr würzig, daher oft schon kleine Mengen ausreichend. Ideal zu Vollkornbrot oder gerieben über Gemüsegerichte. Wegen des hohen Fettgehalts maßvoll genießen.



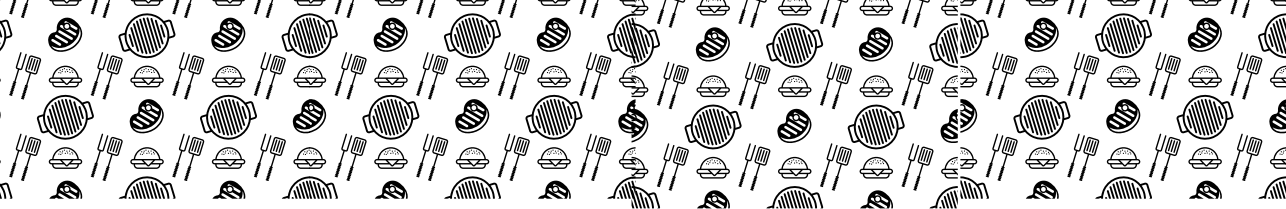
AHI-THUNFISCH (GELBFLOSSEN-THUNFISCH) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 24 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 1 g pro 100 g (mager)
- Portionsgröße: ca. 150 g (gegrillt oder roh)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
- ☒ Tipp: Hervorragende Eiweißquelle mit sehr geringem Fettanteil. Ideal gegrillt, als Sashimi oder in Bowls. Achte auf Frische und nachhaltige Herkunft – möglichst roh nur aus sicherer Quelle.

AÇAÍ – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): sehr niedrig (reine Açaí-Beere)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 4 g pro 100 g (ungesüßtes Püree)
- Ballaststoffgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Protein: ca. 1 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 4–5 g (gesundes Pflanzenfett)
- Portionsgröße: ca. 100 g (als Püree oder Bowl-Basis)
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in reiner, ungesüßter Form
- ☒ Tipp: Achte bei Açaí-Produkten auf Zusätze! Viele „Açaí-Bowls“ enthalten Zucker oder Fruchtsäfte. Am besten reines Püree verwenden und mit ungesüßtem Joghurt und Nüssen kombinieren.

BUCHSTABEN B

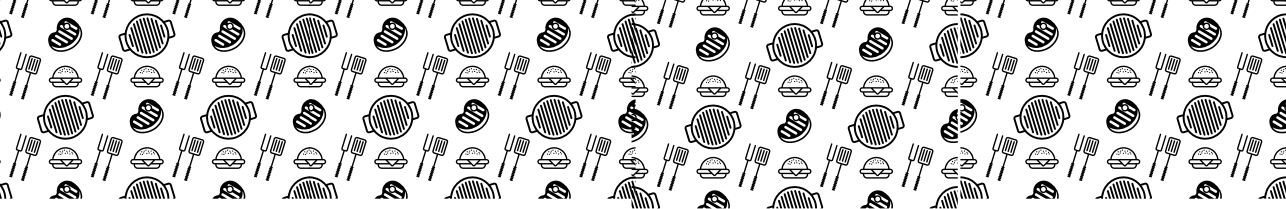


BANANE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 50–60 (je nach Reifegrad)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 20 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2,5 g pro 100 g
- Protein: ca. 1 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ½ Banane (ca. 60–70 g)
- Glykämische Last (GL): mittel bis hoch
- ⚠ Nur in kleinen Mengen geeignet für Diabetiker
- 📝 Tipp: Besser leicht grün und unreif verzehren – dann ist der Zuckergehalt geringer. Ideal in Kombination mit Nüssen oder Joghurt.

BROT (VOLLKORN) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 50–55 (echtes Vollkornbrot)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 40–45 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 8 g pro 100 g
- Protein: ca. 8–10 g
- Fettgehalt: ca. 2–4 g
- Portionsgröße: 1 Scheibe (ca. 50 g)
- Glykämische Last (GL): mittel
- ✅ Geeignet für Diabetiker – echte Vollkornqualität wichtig
- 📝 Tipp: Achte auf „100 % Vollkorn“ oder selbst gebacken. Kombiniere mit Eiweiß und Fett (z. B. Käse, Avocado), um den Blutzuckeranstieg abzufedern.

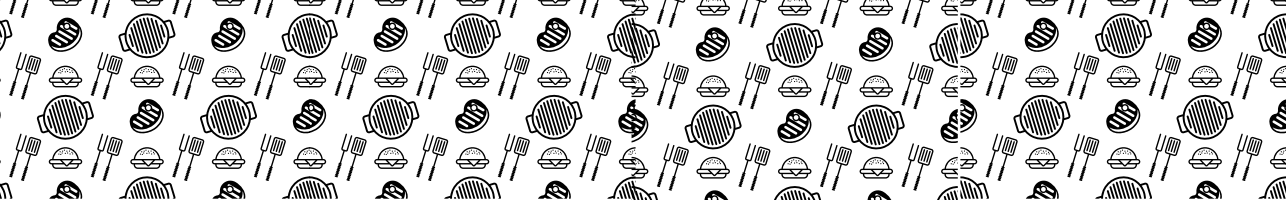


BRATHÄHNCHEN (HAUTLOS) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 25 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 5 g (ohne Haut)
- Portionsgröße: ca. 150 g
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ohne Panade oder Marinade genießen – am besten gegrillt oder gebacken. Mit Gemüse servieren für eine ausgewogene Mahlzeit.

BOHNEN (KIDNEY, WEISSE, SCHWARZE ETC.) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 30–40
- Kohlenhydratgehalt: ca. 20 g pro 100 g (gekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 6–8 g pro 100 g
- Protein: ca. 8–10 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 150 g gekocht
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ideal als pflanzliche Eiweißquelle. In Suppen, Bowls oder Eintöpfen. Besonders gut in Kombination mit Gemüse oder Vollkorn.

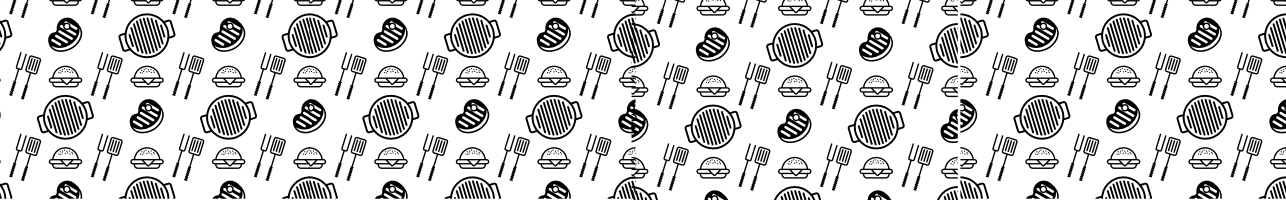


BEEREN (ERDBEEREN, HIMBEEREN, BLAUBEEREN) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 25–40 (je nach Sorte)
- Kohlenhydratgehalt:
- Erdbeeren: ca. 6 g pro 100 g
- Himbeeren: ca. 5 g pro 100 g
- Blaubeeren: ca. 10 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2–5 g pro 100 g
- Protein: ca. 1 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 100–150 g
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Frisch, tiefgekühlt oder als Topping für Joghurt, Quark oder Porridge.
Himbeeren und Erdbeeren haben besonders wenig Zucker – Blaubeeren in Maßen. Keine gezuckerten Produkte oder Säfte verwenden!

BLUMENKOHL – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 15
- Kohlenhydratgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Protein: ca. 2 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 150–200 g (gegart)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Vielseitig verwendbar – als Püree, Reis-Ersatz, Auflauf oder Suppe. Ideal zur Reduktion von Kohlenhydraten in Gerichten wie Pizza (z. B. mit Blumenkohlboden).
Sättigend, ballaststoffreich und blutzuckerstabil.



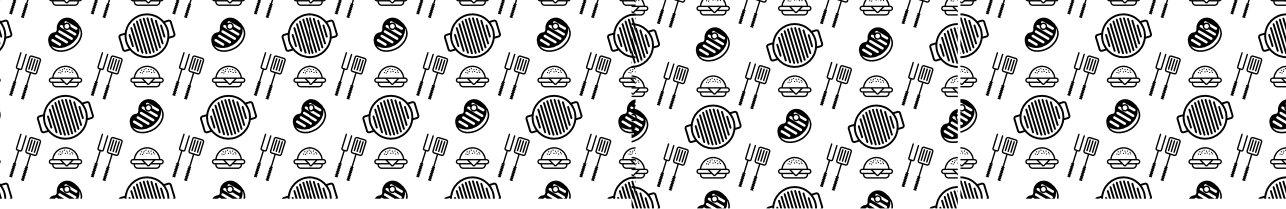
BITTERSCHOKOLADE (AB 70 %

KAKAO) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 25–30
- Kohlenhydratgehalt: ca. 30–40 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 10 g pro 100 g
- Protein: ca. 7–9 g
- Fettgehalt: ca. 40–45 g
- Portionsgröße: ca. 10–15 g (1–2 Stückchen)
- Glykämische Last (GL): niedrig bei kleiner Portion
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in kleinen Mengen und hoher Kakaoanteil
-  Tipp: Wähle Schokolade mit mind. 70 % Kakao, ohne Zuckerzusatz. In kleinen Mengen als Genussmittel oder mit Nüssen kombinieren – senkt das Heißhungerrisiko.

BROKKOLI – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 10–15
- Kohlenhydratgehalt: ca. 2–3 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2,6 g pro 100 g
- Protein: ca. 3 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 150–200 g (gegart)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Gedämpft, gebraten oder im Ofen geröstet. Perfekt als Hauptbeilage oder in Gemüsepfannen. Sehr nährstoffreich und sättigend bei sehr wenig Kalorien.

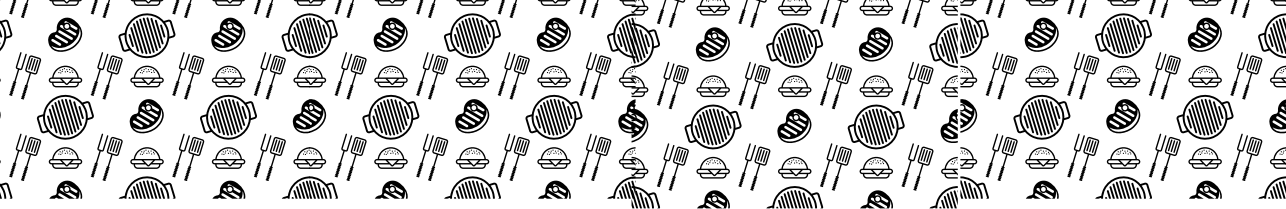


BANANENCHIPS (GETROCKNET, KONVENTIONELL) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 60–65
- Kohlenhydratgehalt: ca. 60–70 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 5–7 g
- Protein: ca. 2–3 g
- Fettgehalt: ca. 25–30 g (meist durch Frittieren)
- Portionsgröße: max. 10–15 g (kleine Handvoll)
- Glykämische Last (GL): hoch
-  Nicht empfehlenswert für Diabetiker
-  **Tipp:** Sehr zucker- und fettreich – oft zusätzlich gesüßt und frittiert. Lieber auf frische, grünliche Banane oder gefriergetrocknete ungesüßte Früchte ausweichen.

BERGKÄSE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0–1 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 25–28 g pro 100 g
- Fettgehalt: ca. 30–35 g pro 100 g
- Portionsgröße: ca. 30 g (1–2 Scheiben)
- Glykämische Last (GL): 0
-  Geeignet für Diabetiker – in Maßen
-  **Tipp:** Würziger Hartkäse, sehr eiweißreich. Gut als Snack oder über Gemüse. Wegen hohem Fettgehalt besser sparsam verwenden.

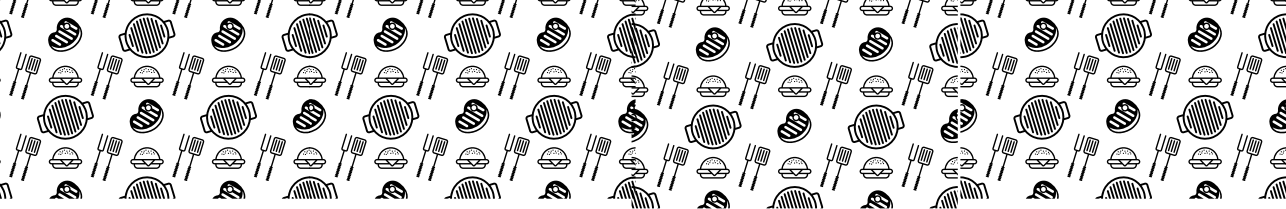


BOCKSHORNKLEESAAT – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): sehr niedrig
- Kohlenhydratgehalt: ca. 33 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 25 g pro 100 g
- Protein: ca. 23 g
- Fettgehalt: ca. 6 g
- Portionsgröße: 1–2 TL (ca. 5–10 g)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig (kleine Mengen)
- ☒ Geeignet für Diabetiker – funktionell sehr empfehlenswert
-  Tipp: In Studien wurde eine blutzuckersenkende Wirkung beobachtet (vor allem bei Typ 2). Ideal als Tee, in Currys, Brot oder als gemahlene Zutat im Joghurt. Achtung: Intensiver Geschmack – sparsam dosieren!

BUTTER – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydratgehalt: 0,5 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: < 1 g
- Fettgehalt: ca. 82 g pro 100 g
- Portionsgröße: ca. 10 g (1 kleiner TL)
- Glykämische Last (GL): 0
-  Geeignet für Diabetiker – in sehr kleinen Mengen
-  Tipp: Reines Fett ohne Blutzuckerwirkung, aber sehr kalorienreich und reich an gesättigten Fettsäuren. Besser gelegentlich und sparsam verwenden – z. B. zum Dünsten oder für den Geschmack.

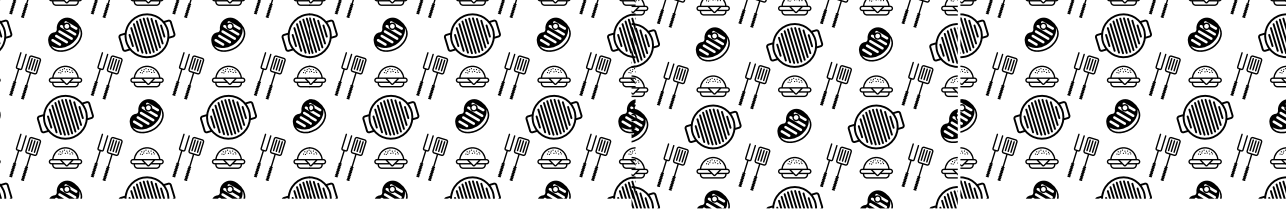


BUTTERMILCH – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 33
- Kohlenhydratgehalt: ca. 4 g pro 100 ml
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: ca. 3–4 g pro 100 ml
- Fettgehalt: ca. 1 g pro 100 ml
- Portionsgröße: 200 ml (1 Glas)
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Naturbelassen, erfrischend, sättigend. Gute Eiweißquelle und arm an Fett. Achte auf ungesüßte Varianten – ideal als Getränk oder Basis für Smoothies.

BUCHWEIZEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 49
- Kohlenhydratgehalt: ca. 70 g pro 100 g (roh)
- Ballaststoffgehalt: ca. 10 g pro 100 g
- Protein: ca. 12 g
- Fettgehalt: ca. 3 g
- Portionsgröße: ca. 50 g trocken = 1 Portion gekocht
- Glykämische Last (GL): mittel
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in moderaten Mengen
-  Tipp: Glutenfreies Pseudogetreide mit guter Nährstoffbilanz. Besonders als Buchweizenbrei, Pfannkuchen oder in Bowls geeignet. Langsam verdaulich, sättigend.

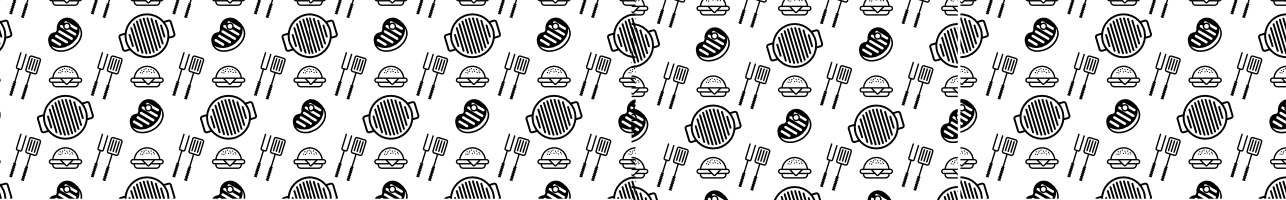


BOHNENKAFFEE – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): 0
- Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß: praktisch keine (ohne Milch/Zucker)
- Portionsgröße: 1 Tasse (ca. 200 ml)
- Glykämische Last (GL): 0
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker – schwarz oder mit ungesüßter Milch
-  Tipp: Schwarzer Kaffee hat keine Blutzuckerwirkung. Mäßiger Koffeinkonsum kann sogar leicht insulinempfindlichkeitsfördernd wirken. Vermeide jedoch Zucker und gesüßte Kaffeegetränke.

BAMBUSSPROSSEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): sehr niedrig
- Kohlenhydratgehalt: ca. 2 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2,5 g
- Protein: ca. 2,5 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 100–150 g
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ideal in asiatischen Gerichten oder Salaten. Knackig, kalorienarm, ballaststoffreich. Frisch, tiefgekühlt oder aus dem Glas (ohne Zuckerzusatz) verwenden.

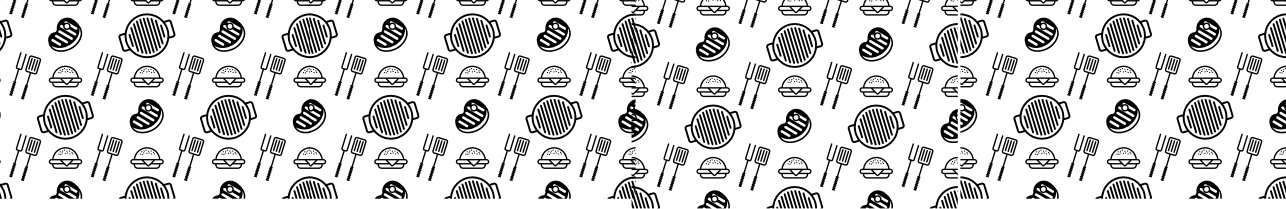


BASILIKUM – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): nicht relevant (als Gewürz)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 3 g pro 100 g (frisch)
- Ballaststoffgehalt: ca. 1,5 g
- Protein: ca. 3 g
- Fettgehalt: ca. 0,5 g
- Portionsgröße: ca. 5–10 g (frisch)
- Glykämische Last (GL): keine relevante Wirkung
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Frisch oder getrocknet in Salaten, Pasta, Dressings. Wirkt leicht entzündungshemmend, aromatisch und blutzuckerneutral.

BÄRLAUCH – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): nicht relevant
- Kohlenhydratgehalt: ca. 3–4 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 1,5 g
- Protein: ca. 2–3 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 20–30 g (roh oder gegart)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Frisch im Frühling verfügbar – lecker in Dips, Aufstrichen oder Omeletts. Reich an Antioxidantien, unterstützt Gefäße und Stoffwechsel.

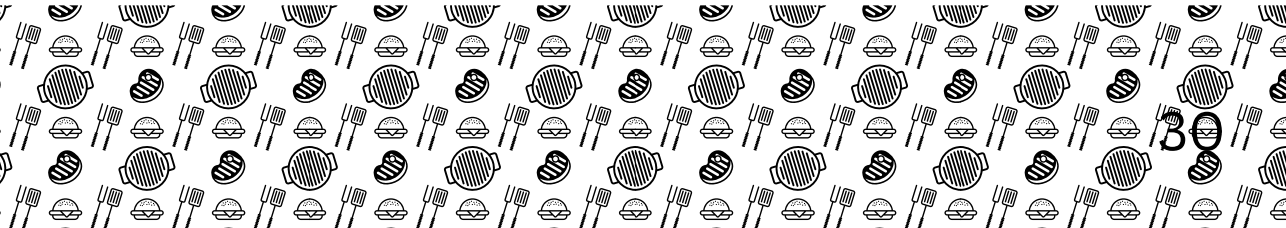


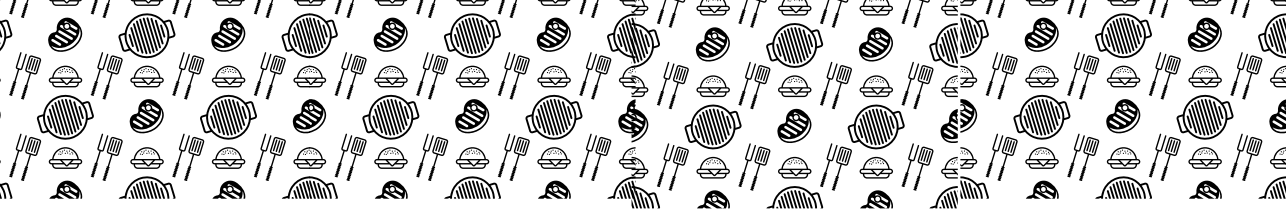
BOHNENKRAUT – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): nicht relevant (Gewürz)
- Kohlenhydratgehalt: ca. 7 g pro 100 g (getrocknet)
- Ballaststoffgehalt: ca. 45 g (!) – sehr hoch
- Protein: ca. 6 g
- Fettgehalt: ca. 5 g
- Portionsgröße: 1–2 TL (getrocknet)
- Glykämische Last (GL): keine relevante Wirkung
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Ideal zu Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen), da es blähungshemmend wirkt. Auch gut in Gemüsegerichten und Aufläufen.
Aroma: herb, würzig, leicht pfeffrig.

BELUGALINSEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 21–29
- Kohlenhydratgehalt: ca. 20 g pro 100 g (gekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 8 g
- Protein: ca. 9 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 150 g gekocht
- Glykämische Last (GL): niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Besonders nährstoffreiche Linsenart – festkochend, nussiger Geschmack. Ideal für Salate, Bowls oder Eintöpfe. Sättigend und blutzuckerstabil durch viele Ballaststoffe.



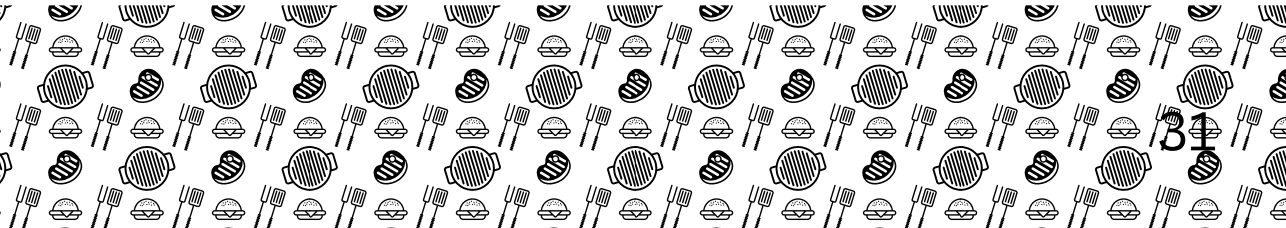


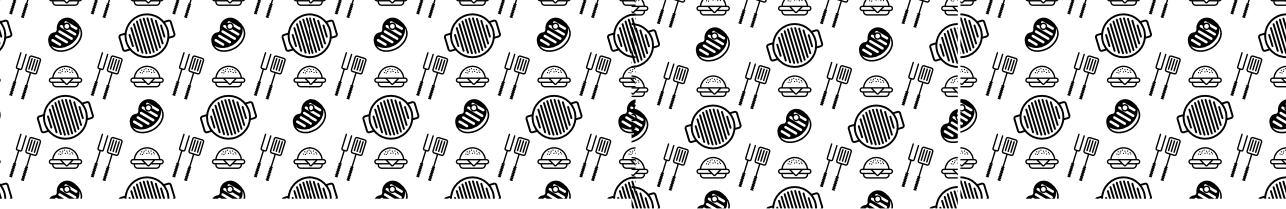
BIRKENZUCKER (XYLIT) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 7
- Kohlenhydratgehalt: ca. 100 g pro 100 g (aber nicht blutzuckerwirksam)
- Ballaststoffgehalt: 0 g
- Protein: 0 g
- Fettgehalt: 0 g
- Portionsgröße: 1 TL = ca. 4 g
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Geeignet für Diabetiker – als Zuckerersatz
-  Tipp: Süßt wie Zucker, wirkt aber kaum auf den Blutzucker. In Maßen verwenden, da übermäßiger Verzehr abführend wirken kann. Nicht für Hunde geeignet!

BIRNEN – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 38
- Kohlenhydratgehalt: ca. 10–12 g pro 100 g
- Ballaststoffgehalt: ca. 2,5 g
- Protein: 0,5 g
- Fettgehalt: < 0,5 g
- Portionsgröße: 1 kleine Birne (ca. 100–120 g)
- Glykämische Last (GL): niedrig bis mittel
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in Maßen
-  Tipp: Reife Birnen enthalten mehr Fruchtzucker – besser leicht unreif verzehren. Schale mitessen für mehr Ballaststoffe.





BRENNNESSEL (BLÄTTER, FRISCH ODER GETROCKNET) – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): sehr niedrig
- Kohlenhydratgehalt: ca. 1–2 g pro 100 g (frisch)
- Ballaststoffgehalt: ca. 1–2 g
- Protein: ca. 3 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 30–50 g (frisch) oder 1–2 TL getrocknet (Tee)
- Glykämische Last (GL): sehr niedrig
- ☒ Sehr gut geeignet für Diabetiker
-  Tipp: Entzündungshemmend, entwässernd und reich an Mikronährstoffen. Als Tee, Gemüsebeilage (ähnlich wie Spinat) oder Smoothie-Zutat.

BULGUR – NÄHRWERTE & WIRKUNG BEI DIABETES

- Glykämischer Index (GI): ca. 46
- Kohlenhydratgehalt: ca. 28 g pro 100 g (gekocht)
- Ballaststoffgehalt: ca. 4 g
- Protein: ca. 3 g
- Fettgehalt: < 1 g
- Portionsgröße: ca. 150 g gekocht
- Glykämische Last (GL): mittel
- ☒ Geeignet für Diabetiker – in moderaten Mengen
-  Tipp: Grober Weizenschrot mit langsam verdaulichen Kohlenhydraten. Ideal für Salate (z. B. Taboulé), Beilagen oder Gemüsefüllungen. Immer mit Eiweiß oder Gemüse kombinieren für bessere Blutzuckerstabilität.