

Die THWK-Liste

Ernährungslleitfaden bei Diabetes Typ 2 und Übergewicht.

Auf einen Blick: Was essen und wie oft?



T wie TÄGLICH

1-2 Portionen zuckerarmes Obst und 3 Portionen stärkearmes Gemüse, mit guten Ölen zubereitet (z. B. Olivenöl)



H wie HÄUFIG

Pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Außerdem Meeresfisch, Geflügel, Milchprodukte und Eier. Zu jeder Mahlzeit gehören Proteine, sie machen gut satt



W wie WENIG

Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornprodukte (Kohlenhydrate – wenn, dann am besten in der Vollkorn-Variante)



K wie KAUM – also fast nie:
Weißmehlprodukte und Süßigkeiten