

DIABETIKER-LEBENSMITTELLISTE

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Haferflocken (kernig oder zart)	Sehr ballaststoffreich, regulieren Blutzucker besonders gut. Am besten naturbelassen ohne Zuckerzusatz.	Weißmehl (Typ 405 oder 550)	Weißmehl ist stark verarbeitet und enthält kaum Ballaststoffe. Es lässt den Blutzucker schnell und stark ansteigen.
Vollkornbrot (aus 100 % Vollkornmehl)	Achten Sie auf echtes Vollkornbrot mit 100% Vollkornmehl. Vermeiden Sie Sorten mit Malzextrakt oder Zuckercouleur.	Weißbrot	Besteht meist aus Weizenmehl Typ 405 oder 550. Sehr hoher glykämischer Index, kaum Nährstoffe.
Vollkornbrötchen	Diese sättigen gut und sind gesünder als helle Brötchen. Besonders empfehlenswert sind selbst gebackene oder handwerklich hergestellte Varianten ohne Zuckerzusatz.	Toastbrot (auch Vollkorntoast mit wenig Ballaststoffen)	Oft stark verarbeitet, enthält häufig Zucker, Stabilisatoren und Emulgatoren. Auch Vollkorntoast ist häufig eine Mogelpackung.
Naturreis (brauner Reis, unpolierter Reis)	Naturreis wird langsamer verdaut als weißer Reis und wirkt sich somit weniger stark auf den Blutzuckerspiegel aus.	Baguette (klassisches französisches Weißbrot)	Hergestellt aus hellem Weizenmehl, führt zu schnellem Blutzuckeranstieg und sättigt kaum.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Quinoa	Dieses Pseudogetreide ist reich an Eiweiß und Mineralstoffen und hat einen günstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.	Ciabatta (italienisches Weißbrot)	Sehr luftiges Weißbrot mit wenig Ballaststoffen. In der Regel ungeeignet für Diabetiker.
Hirse (z. B. Braunhirse, Goldhirse)	Hirse enthält wertvolle Mineralstoffe und ist gut verträglich. Genießen Sie sie in moderaten Mengen.	Kaiserbrötchen / Semmeln / Schrippen	Klassische Brötchen aus Weißmehl ohne nennenswerte Ballaststoffe. Lassen den Blutzucker schnell ansteigen.
Bulgur (aus Vollkornhartweizen)	Bulgur wird grob aus Hartweizen geschrotet, ist ballaststoffreich und eignet sich hervorragend als Beilage oder im Salat.	Laugengebäck (Laugenzwecken, Laugenstangen)	Meist aus hellem Weizenmehl hergestellt. Enthält oft zusätzlich Zucker oder Malz, was die Blutzuckerreaktion verschärft.
Vollkorn-Couscous	Diese Variante wird ebenfalls aus Hartweizen hergestellt, ist jedoch gesünder als heller Couscous. Achten Sie auf die Kennzeichnung „Vollkorn“.	Milchbrötchen / Rosinenbrötchen / süße Brötchen	Enthalten zusätzlich Zucker, Fett, eventuell Trockenfrüchte – für Diabetiker besonders ungünstig.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Dinkelvollkornprodukte (z. B. Dinkelbrot, Dinkelnudeln)	Dinkel hat einen leicht nussigen Geschmack, ist sättigend und wird häufig besser vertragen als Weizen.	Fladenbrot (z. B. türkisches oder arabisches Weißbrot)	Häufig aus raffiniertem Weizenmehl, weich und sehr kohlenhydratreich.
Vollkornnudeln (aus Weizen oder Dinkel)	Sie haben einen niedrigeren glykämischen Index als weiße Nudeln. Kombinieren Sie sie idealerweise mit Gemüse.	Pita, Naan, Dürüm (helle Varianten)	Diese Brotsorten basieren auf Weißmehl, oft mit Zucker oder Joghurt gebacken. Sie treiben den Blutzucker rasch in die Höhe.
Gerste (z. B. Rollgerste, Graupen)	Gerste enthält Beta-Glucane, die helfen können, den Blutzuckerspiegel zu senken.	Industriebrötchen mit Malz oder Zuckerrübensirup	Auch wenn sie dunkel erscheinen, sind sie oft nur eingefärbt. Achten Sie auf die Zutatenliste!
Buchweizen	Dieses glutenfreie Pseudogetreide ist reich an Eiweiß und hat eine günstige Wirkung auf den Blutzucker.	Kartoffeln (mehlig oder festkochend)	Hoher glykämischer Index und hohe glykämische Last. Besonders problematisch bei Püree, Pommes oder Bratkartoffeln.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Amaranth	Amaranth ist eiweißreich, mineralstoffhaltig und eignet sich gut für Müslis oder Bratlinge.	Süßkartoffeln	Trotz gesunder Nährstoffe hoher natürlicher Zuckeranteil. Nur in sehr kleinen Mengen geeignet.
Roggenvollkornmehl / Roggenvollkornbrot	Roggen hat einen niedrigeren glykämischen Index als Weizen. Besonders empfehlenswert ist Sauerteigbrot aus Roggenvollkorn.	Mais	Stärkehaltig und reich an Kohlenhydraten. Lässt den Blutzucker deutlich ansteigen.
Vollkornknäckebrötchen (ohne Zuckerzusatz)	Dieses Brot ist ballaststoffreich und praktisch für unterwegs – achten Sie auf eine klare Zutatenliste ohne Zuckerzusätze.	Erbsen (grün, frisch oder tiefgekühlt)	Enthalten relativ viel Stärke und Zucker. Besser in kleinen Mengen und mit Eiweiß kombinieren.
Teff (Zwerghirse)	Teff ist ein sehr mineralstoffreiches, glutenfreies Getreide mit vorteilhafter Wirkung auf den Blutzucker. Es wird traditionell in Afrika genutzt.	Weiße Bohnen, Kidneybohnen	Zwar ballaststoffreich, aber auch sehr kohlenhydratreich. Portionsgröße entscheidend.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Brokkoli	Reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, sehr blutzuckerfreundlich.	Linsen (rot, gelb, braun)	Reich an Kohlenhydraten, können den Blutzucker erhöhen – besonders in größeren Mengen.
Blumenkohl	Low-Carb, vielseitig einsetzbar, unterstützt die Sättigung.	Pastinaken	Süßlich im Geschmack und relativ stärkehaltig. Nur in kleinen Mengen empfehlenswert.
Grüne Bohnen	Reich an Eiweiß und Ballaststoffen, besonders sättigend.	Petersilienwurzel	Wie Pastinaken, mit hohem Stärkeanteil. Besser durch andere Wurzelgemüse ersetzen.
Zucchini	Kalorienarm, wasserreich und leicht bekömmlich.	Topinambur (in großen Mengen)	Zwar ballaststoffreich (Inulin), aber auch stärkehaltig und blähend bei zu hohem Verzehr.
Gurken	Sehr wasserhaltig, ideal als Rohkost oder Salat.	Rote Bete (gekocht)	Enthält natürlichen Zucker. In kleinen Mengen okay, aber nicht als Hauptbeilage.
Paprika	Vitamin-C-reich, mit niedriger glykämischer Last.	Zuckermais (aus der Dose)	Meist mit Zuckerzusatz und ohnehin stärkehaltig.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Kohlrabi	Mild im Geschmack, wenig Kohlenhydrate.	Sojasprossen (in Fertigprodukten)	Oft mit Zucker oder Glukosesirup konserviert.
Chinakohl	Sehr kalorienarm, gut verträglich und vitaminreich.	Rosenkohl (übermäßig gegessen)	In großen Mengen kann auch ballaststoffreiches Gemüse blutzucker-wirksam sein
Grünkohl	Ballaststoffreich, reich an Vitamin K und Antioxidantien.	Bananen (reif)	Hoher Zucker- und Stärkegehalt, besonders bei sehr reifen Bananen.
Rosenkohl	Unterstützt die Insulinsensitivität, wirkt sättigend.	Trauben (rote, grüne)	Sehr zuckerreich und haben einen hohen glykämischen Index, der den Blutzucker schnell erhöht.
Spinat	Enthält Magnesium, fördert die Blutzuckerkontrolle.	Kirschen (süß)	Enthalten relativ viel Zucker und haben einen höheren glykämischen Index als die sauren Varianten.
Mangold	Enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe und Eisen.	Ananas	Hoher Fruchtzuckergehalt und hoher GI
Spargel (grün oder weiß)	Entwässernd, kalorienarm und sehr schmackhaft.	Mango (reif)	Sehr zuckerhaltig und relativ hohe glykämische Last.

Reife Früchte: Achten Sie darauf, dass Obst nicht zu reif ist. Überreife Früchte haben oft einen höheren Zuckeranteil und können den Blutzucker schnell ansteigen lassen.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Fenchel	Reich an Kalium und sehr aromatisch.	Papaya (reif)	Hoher Zuckergehalt, besonders bei reifen Früchten.
Sellerie (Stangen- oder Knollensellerie)	Unterstützt die Verdauung, hat wenig Kohlenhydrate.	Wassermelone	Obwohl sie wasserreich ist, enthält sie einen hohen Fruchtzuckeranteil, was den Blutzucker rasch ansteigen lässt.
Porree (Lauch)	Enthält Sulfide und unterstützt den Stoffwechsel.	Kokosnuss (frisch)	Frische Kokosnüsse enthalten mehr Zucker und Fette als die getrocknete Variante
Zwiebeln (in kleinen Mengen)	In Maßen genossen blutzuckerfreundlich.	Litschis	Sehr süß und enthalten viel Zucker.
Champignons	Eiweißreich, sättigend und kalorienarm.	Speck	Sehr fettreich, vor allem gesättigte Fette.
Radieschen	Scharf, erfrischend, fördert die Verdauung.	Salami	Verarbeitetes Fleisch mit hohem Fettgehalt.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Rettich	Reich an Senfölen, wirkt antibakteriell.	Würstchen	Enthalten viel gesättigte Fette, Zucker und Salz.
Rote Bete (in kleinen Mengen)	Enthält viele Nährstoffe – achten Sie auf moderate Mengen wegen des natürlichen Zuckergehalts.	Hamburger (fettreiche Varianten)	Häufig aus fettreichem Rindfleisch zubereitet.
Wirsing	Kräftig im Geschmack, ballaststoffreich.	Hot Dogs	Hoher Fettgehalt, insbesondere gesättigte Fette, Zucker und Konservierungsstoffe. Auch Nitrite und Nitrate können die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen.
Weißkohl	Für Salate oder gegart, wirkt entgiftend.	Kochschinken (fettig)	Der fettige Kochschinken enthält hohe Mengen an gesättigten Fetten und Natrium, die den Blutzucker negativ beeinflussen können.
Rotkohl	Reich an Anthocyanen, gut für den Blutzucker in kleinen Portionen.	Leberwurst	Hoher Fettgehalt.
Bambussprossen	Kalorienarm, ballaststoffreich, asiatisch vielseitig.	Rippchen (fettig)	Hoher Fettgehalt.

DIABETIKER-LEBENSMITTELLISTE

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Algen (z. B. Nori, Wakame)	Mineralstoffreich, nur naturbelassen verwenden.	Kasseler (geräuchert und fettig)	Viele gesättigte Fette und Salz
Pak Choi	Mild, asiatisch, gut bekömmlich und leicht.	Rinderbraten (fettig)	Gesättigte Fette.
Schwarzwurzel	In kleinen Mengen genießbar, enthält Inulin (gut für den Darm).	Eierschinken	Enthält viel Fett und Zucker.
Topinambur	Reich an Inulin, das den Blutzucker nicht beeinflusst. Auch als Kartoffelersatz geeignet.	Pastrami	Verarbeitetes Fleisch mit hohem Gehalt an gesättigten Fetten, Zucker und Konservierungsstoffen.

Bei Obst gilt: 1 Stück Obst oder eine Handvoll Beeren pro Tag für Diabetiker. Nicht mehr. Nie als Saft verzehren, da der Zucker schnell ins Blut gelangt. Obstmahlzeiten mit Eiweiß oder Fett kombinieren (z. B. Joghurt, Hüttenkäse), um Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Trockenfrüchte meiden, da sie konzentrierten Fruchtzucker enthalten. Reifegrad beachten: Je reifer das Obst, desto mehr Zucker ist enthalten.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)	Sehr ballaststoffreich, niedriger Zuckergehalt, reich an Antioxidantien – ideal für Diabetiker.	Fertigpizza	Hoher Zucker- und Fettgehalt.
Erdbeeren	Geringer glykämischer Index, fruchtig und sättigend, ideal in Maßen.	Tiefkühlgerichte (fertig zubereitet)	Oft sehr reich an Zucker, Salz und gesättigten Fetten.
Kirschen (sauer, z. B. Schattenmorellen)	Weniger Zucker als süße Sorten, gute Wahl in kleinen Portionen.	Fertig-Salate mit Dressing	Zu viel Zucker und Konservierungsstoffe.
Granny-Smith-Äpfel	Säuerlich, weniger Zucker als süße Apfelsorten. Schale am besten mitessen (Ballaststoffe).	Fertiggerichte mit Fleisch	Hoher Fettgehalt und verarbeiteten Zucker.
Birnen (fest, wenig reif)	In kleinen Mengen geeignet, besonders wenn sie noch nicht überreif sind.	Chips	Hoher Gehalt an gesättigten Fetten und Salz

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Pflaumen	In Maßen gut verträglich, fruchtzuckerarm im Vergleich zu anderen Steinfrüchten.	Snack-Riegel	Oft mit Zuckerzusätzen und ungesunden Fetten
Mirabellen	In kleinen Portionen geeignet – enthalten vergleichsweise wenig Fruchtzucker.	Fertige Saucen	Häufig mit Zucker und Konservierungsstoffen
Aprikosen (frisch, nicht getrocknet)	Reich an Beta-Carotin, wenig Zucker, ideal als Snack.	Fertige Kuchen	Häufig zuckerreich und mit ungesunden Fetten.
Pfersiche	Frisch und nicht überreif in kleinen Mengen geeignet, haben einen moderaten Zuckergehalt.	Fertige Eiscreme	Hoher Zucker- und Fettgehalt.
Nektarinen	Etwas süßer als Pfirsiche, aber in Maßen ebenfalls geeignet.	Fertige Müsli-Riegel	Oft zuckerhaltig und reich an ungesunden Fetten.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Zwetschgen	Etwas weniger Zucker als Pflaumen, besser geeignet.	Fertige Waffeln	Meistens reich an Zucker und gesättigten Fetten.
Cranberries (frisch)	Sehr sauer und fast zuckerfrei – in kleinen Mengen ideal. Achtung: getrocknete Version meist gezuckert!	Fertige Pancakes	Hoher Zucker- und Fettgehalt
Papaya	Niedriger glykämischer Index, unterstützt die Verdauung, jedoch nicht überreif verzehren.	Limonade (Fertiggetränke)	Hoher Zuckergehalt
Guave	Besonders ballaststoffreich und vitaminhaltig, in Maßen sehr gut.	Fertig-Suppen (Instant-Suppen)	Oft voller Zucker, Salz und ungesunder Zusatzstoffe.
Kiwi (grün oder gold)	Enthält Vitamin C, wenig Zucker, sorgt für gute Sättigung.	Konservierte Fertiggerichte (wie Eintöpfe und Gulasch)	Häufig reich an Zucker, Salz und gesättigten Fetten.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Zitrone	Kaum Zucker, ideal zum Aromatisieren von Wasser oder Speisen.	Fertige Brotaufstriche	Hoher Zucker- und Fettgehalt
Limette	Wie Zitrone fast zuckerfrei, erfrischend und unbedenklich.	Fertige Ramen-Nudeln	Oft reich an ungesunden Fetten und Salz.
Orangen (nicht zu süß)	In kleinen Mengen möglich, besser als ganze Frucht verzehren (nicht als Saft). Lösen bei manchen empfindlichen Menschen Kopfschmerzen aus.	Fertige Pommes frites	Hoher Fettgehalt und zusätzliche Zuckerstoffe.
Quitten	Werden meist gekocht gegessen, haben wenig Zucker – gut als Mus ohne Zuckerzusatz.	Fertige Lasagne	Hoher Zucker- und Fettgehalt, sowie verarbeitete Zutaten.
Stachelbeeren	Sauer und zuckerarm, roh oder als Kompott gut geeignet.	Fertige Toasts	Hoher Zuckergehalt in vielen abgepackten Toasts und Broten.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen	Ungeeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Hähnchenbrust (ohne Haut)	Mageres Fleisch, wenig gesättigte Fette, eine hervorragende Eiweißquelle, die den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.	Fertige Burger Patties	Oft mit Zucker, Salz und ungesunden Fetten.
Putenbrust (ohne Haut)	Ähnlich wie Hähnchenbrust, fettarm und proteinreich, ideal für Diabetiker.	Fertige Pastasaucen	Fertigaufläufe (z. B. Kartoffelauflauf)
Rinderfilet (mager)	Mageres Rindfleisch ist eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Eisen, sollte aber in Maßen verzehrt werden, um gesättigte Fette zu vermeiden.		
Schweinefilet	Mageres Fleisch, besonders im Filetbereich, hat einen geringen Fettgehalt		

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Lammfilet (mager)	Lammfleisch ist nährstoffreich und enthält gesunde Fette in moderaten Mengen
Wild (Reh, Hirsch, Wildschwein)	Sehr mageres, nährstoffreiches Fleisch mit hohem Gehalt an Eiweiß und wenig gesättigten Fetten. Ideal für Diabetiker.
Kalbfleisch (mager)	Kalbfleisch ist ein mageres Fleisch, das wenig Fett enthält und sich gut in einer diabetischen Ernährung integrieren lässt.
Kaninchenfleisch	Sehr fettarm, proteinreich und ideal für Diabetiker, da es nur wenige gesättigte Fette enthält.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Entenbrust (ohne Haut)	In Maßen gut geeignet, da sie relativ wenig Fett enthält, wenn die Haut entfernt wird.
Putenkeule (ohne Haut)	Enthält weniger Fett als die Haut und ist eine gute Quelle für Protein.
Hähnchenleber	Leber enthält viele Nährstoffe wie Eisen und B-Vitamine und ist in kleinen Portionen gut geeignet.
Rinderleber	Sehr nährstoffreich (Vitamin A, Eisen) und eignet sich in Maßen auch für Diabetiker.

Geeignete Lebensmittel	Anmerkungen
Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Forelle, Thunfisch)	Sehr gesund, da es wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthält, die entzündungshemmend wirken und den Blutzucker stabilisieren können. Nur 1 x pro Woche.
Tofu (soja-basiert)	Obwohl kein Fleisch, ist Tofu eine pflanzliche Proteinquelle, die für Diabetiker eine gute Option ist.

Essen Sie möglichst gar keine Fertiggerichte, keine Wurst, keinen Aufschnitt und trinken Sie keinen Alkohol.