



Ihre Apotheke informiert

Essen mit Genuss – trotz Diabetes

Tipps zur gesunden Ernährung

Wichtig:

→ Auch Diabetiker können das Essen und Trinken genießen – sie müssen nur ein paar Regeln beherzigen, die aber leicht einzuhalten sind.

Unsere Tipps:

- Trinken Sie 20 Minuten vor dem Essen eine Saftschorle, damit sich das Sättigungsgefühl früher einstellt.
- Probieren Sie spezielle Rezepte und Produkte für Diabetiker aus. Sie werden überrascht sein, wie einfach die Gerichte zuzubereiten sind und wie lecker sie schmecken!
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich etwas mehr zu bewegen: Nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls, fahren Sie mit dem Rad zum Einkaufen oder steigen Sie erst eine Station später in den Bus oder die U-Bahn ein, um bis dahin einen kleinen Spaziergang zu machen.
- Diabetes vom Typ 2 tritt häufig in Kombination mit Übergewicht auf: Wenn Sie ein paar Kilo abnehmen, können Sie das Risiko für Folgeerkrankungen senken.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an uns wenden!