

Ernährungs-Therapie für Diabetes-Patienten: Die Nahrungspyramide

Die Bestandteile einer Diabetes-Diät sind für beide Diabetestypen gleich. Empfohlen werden Obst, Gemüse, ballaststoffreiche Nahrung und Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Die Ernährung sollte arm an gesättigten Fettsäuren (<7 % der Gesamtkalorien), trans-Fettsäuren und Cholesterin sein.^{1,3}

