

# Diabetes mellitus Typ 2

## Vermeiden:

- Haushaltszucker
- Weißmehlprodukte (Weißbrot, weiße Brötchen etc.)
- Kuchen
- tierische Fette und Eiweiße, auch Milchprodukte!
- Alkohol

## Achten auf:

- ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser und Tee
- **ausnahmsweise** in **kleinen** Mengen Apfelschorle (Apfelsaft- Direktsaft mit Wasser verdünnen, mind. 50:50, lieber weniger Saft)
- reichlich Gemüse und Obst
- viel Vollkornprodukte (Brot, Nudeln etc.)
- ausreichend bewegen (mind. 30 min pro Tag)
- Fette/ Öle in kleinen Mengen (Raps-, Oliven-, Leinöl)

## Alternative Süßungsmittel:

- Sucolin (Reformhaus)
- Süßkraut (Stevia)

## Empfehlenswerte Internetadressen:

[www.vegetarismus.ch/info/2.htm](http://www.vegetarismus.ch/info/2.htm)

[www.zentrum-der-gesundheit.de/vegane-rezepte.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vegane-rezepte.html)

[www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/diabetes-und-die-heilwirkung-einer-veganen-ernaehrungsweise](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/diabetes-und-die-heilwirkung-einer-veganen-ernaehrungsweise)

## Kontakt

Vorsitzender

Hans-Joachim Manthey

Walsroder Str. 141

30853 Langenhagen

Telefon

0511/ 76 38 075

Email: [h-j.manthey@t-online.de](mailto:h-j.manthey@t-online.de)

Internet: <http://www.ddb-hannover.de>