Freistaat Thüringen
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

# Nicht ganz so süß ist süßer.

LANDES GESUNDHEITS KONFERENZ THÜRINGEN
Gesundheit gemeinsam denken

# Jahresthema 2017: Diabetes

Essen Sie vielseitig und nicht so energiedicht. Konzentrieren Sie sich auf eine pflanzliche Ernährungsweise, bei der Fleisch und Wurst nicht täglich auf den Tisch kommen. Gerade in Wurst steckt eine große Menge Fett. Auch viele Käsesorten tragen viel Fett in sich und bedeuten eine hohe Energie-Belastung. Wählen Sie bei Fleisch- und Wurstwaren sowie bei Käse die fettärmeren Varianten. Fisch ist aufgrund seiner Eiweiß- und Fettzusammensetzung für eine ausgewogene Ernährung sehr zu empfehlen. Insbesondere Ballaststoffe helfen gegen einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel. Daher sollten zu Ihrer Ernährung reichlich Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte gehören. Auch Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen) erhöhen die Ballaststoffbilanz. Orientieren Sie sich im Rahmen Ihrer Ernährung an der Mittelmeer-Kost. Sparen Sie an Salz und Zucker.

Mehr Information zum Jahresthema finden Sie unter

**bit.ly/jahresthema**