

Mit gutem Gewissen genießen

AUSGEWÄHLTE SPEISEN FÜR DIABETIKER



Bereits jede/r dritte ÖsterreicherIn über 60 Jahre ist von Diabetes betroffen. Aus diesem Grund setzt sich Gourmet seit Jahren verstärkt für mehr Aufklärung zum Thema Altersdiabetes ein.

RICHTIGE ERNÄHRUNG IST MIT GOURMET GANZ EINFACH.

Unsere Köche haben gemeinsam mit ErnährungswissenschaftlerInnen Speisen ausgewählt, die speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern abgestimmt sind.

Alle Diabetikerspeisen sind in der Speisekarte eindeutig gekennzeichnet.

Sie enthalten:

- ✓ **keinen Zucker**
- ✓ **wenig Fett**
- ✓ **wenige Broteinheiten**

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse. Mit der richtigen Menüauswahl setzen Sie den ersten Schritt in Richtung bewusste Ernährung – Gourmet hilft Ihnen gerne dabei!





Gesundheits- Tipps

✓ SOLLGEWICHT ANSTREBEN

Mit jedem Kilo, das Sie abnehmen, steigt die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin – Ihr Körper kommt mit weniger Insulin aus.

✓ BLUTZUCKERSPITZEN VERMEIDEN

Ein Stück Kuchen oder Schokolade dürfen auch Sie sich ab und zu gönnen – genießen Sie jedoch Süßes nur gelegentlich.

✓ BALLASTSTOFFE TANKEN

Die Ballaststoffe in Obst und Gemüse sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt. Wählen Sie daher zu den Hauptmahlzeiten als Beilage Gemüse. Als Dessert oder zur gesunden Jause empfehlen wir Obst.

✓ AUF VERSTECKTE FETTE ACHTEN

Versteckte Fette in Wurst, Käse und Mehlspeisen sind Stolpersteine auf dem Weg zum Sollgewicht.

✓ 1 x PRO WOCHE FISCH GENIESSEN

Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren im Fisch fördern Ihre Herzgesundheit.

✓ IN BEWEGUNG KOMMEN

Senken Sie den Blutzuckerspiegel durch regelmäßige Bewegung – sie beeinflusst auch Ihr Gewicht positiv.

Gourmet unterstützt die



Weitere Informationen finden Sie auf
www.diabetesinitiative.at.