

Ernährungsempfehlungen

Lebensmittel-Liste zum Nachschlagen



GRÜNE LISTE

Diese kohlenhydratarmen Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel kaum erhöhen, können Sie ohne Bedenken in üblichen Portionsgrößen essen.

GELBE LISTE

Hier finden Sie Beeren, Obst, Nüsse und Gemüsesorten, die Sie wegen des erhöhten Zuckergehalts nur in geringen Mengen essen sollten.

ROTE LISTE

Diese Nahrungsmittel und Getränke mit hohen Zucker- bzw. Kohlenhydratanteilen sollten Sie weitgehend vermeiden.

Grüne Liste

EIER

Hühnerei

FETTE & ÖLE

Avocadoöl
Butter, Bio
Butterschmalz
Erdnussöl
Gäneschmalz
Granatapfelkernöl
Hanföl
Kokosöl
Kürbiskernöl
Leinöl
Mandelöl
Margarine, ungehärtet
Olivenöl
Palmöl
Rapsöl
Rinderschmalz
Schweineschmalz
Traubenkernöl
Walnußöl¹

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Aal
Austern
Anchovis
Bachforelle
Bachsaibling
Brasse¹
Brathering
Bückling
Fischeier
Flunder
Flussbarsch
Forelle
Garnele
Hai
Hecht
Heilbutt
Hering¹
Hummer
Jakobsmuscheln
Kabeljau

Kaisergranat
Karpfen
Katfisch (Steinbeißer)
Kaviar-Ersatz
Krabben (Dose)
Krebs (-fleisch)
Lachs (Wild-)¹
Lachs, geräuchert¹
Languste
Makrele, geräuchert¹
Makrele¹
Matjeshering¹
Muschel
Ölsardine¹
Pangasius
Renke
Rollmops
Rotbarbe
Rotbarsch
Salzhering¹
Sardine¹
Sashimi (ohne Reis)
Schellfisch, geräuchert
Schellfisch
Schillerlocke¹
Scholle
Schwertfisch
Seeaal, geräuchert¹
Seehecht
Seezunge
Shrimp
Sprotte¹
Steinbutt
Thunfisch¹
Tintenfisch, natur
Trockenfisch
Viktoriabarsch
Zander

FLEISCH, WURST & INNEREIEIEN²

Bierschinken
Bratenaufschnitt
Bratwurst
Bresaola
Büffel (Bison)
Bündnerfleisch
Dammwild
Ente

Fasan
Gans
Geflügelwurst
Gelbwurst
Gemse
Hase
Hirn
Hirsch
Huhn
Jagdwurst
Käsewurstchen
Kalb
Kaninchen
Knochenmark
Krakauer
Lachsschinken
Lamm
Leber
Leberpastete
Leberwurst
Lunge
Niere
Ochenschwanz
Pute / Truthahn
Putenwurst
Rebhuhn
Reh
Rind
Salami ohne Zucker
Schinken
Schwein
Speck
Straußenfleisch
Wasserbüffel
Weißwurst
Wiener Würstchen
Wildschwein
Wildvögel
Wurst ohne Zucker
Ziege
Zunge

GEMÜSE

Alfalfa-Luzernen-Sprossen
Algen
Artischocken
Aubergine
Avocado
Bambussprossen

Bleichsellerie (Stangen-, Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Bohnensprossen
Brennnesseln
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Knoblauch
Knollensellerie
Kohlrabi
Lauch (Poree)
Lotuswurzel, frisch
Mangold
milchsauer vergorene Gemüse (z.B. Rote Beete)
Okraschoten
Oliven
Pak Choi
Paprikaschote
Pastinake
Radieschen
Rettich
Rosenkohl
Rotkohl
Salatgurken
Sauerkraut
Schnittkohl
Schwarzkohl
Schwarzwurzeln
Sellerie
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sprossen
Tomaten
Topinambur
Weiße Rüben
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

GETRÄNKE

Espresso
Leitungswasser

Grüne Liste

Mineralwasser
Tee, schwarz
Tee, grün
Zichorienkaffee
Zitronensaft

KÄSE³

Appenzeller
Bavaria Blue
Bergkäse
Bleu d'Auvergne
Bleu de Bresse
Brie
Butterkäse
Camembert
Chester
Danbo
Doppelrahmfrischkäse
Edamer/Gouda
Edelpilzkäse
Emmentaler
Esrom
Feta
Frischkäse
Gorgonzola
Gruyère
Handkäse
Hüttenkäse
Kochkäse
Körniger Frischkäse
Leerdammer
Limburger
Maaslander
Mascarpone
Mozzarella
Parmesan
Provolone
Pyrenäenkäse
Raclette
Ricotta
Robiola
Romadur
Roquefort
Schafkäse
Tête de Moine
Tilsiter
Trappistenkäse
Ziegenkäse

KRÄUTER & GEWÜRZE

Bärlauch
Basilikum
Bohnenkraut
Borretsch
Brunnenkresse
Chili
Currypulver
Dill
Estragon
Galgant
Gartenkresse
Grüner Pfeffer
Kapern
Kerbel
Koriander
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkumapulver
Liebstöckel
Majoran
Muskatnuss
Oregano
Paprikapulver
Petersilie
Pfefferminze
Pimpinelle
Portulak
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Thymian
Weißer Pfeffer
Ysop
Zitronenmelisse

MILCH- PRODUKTE

Crème fraîche
Naturjoghurt
Saure Sahne
Schlagsahne
Schmand

OBST

Zitrone

PILZE

Austernpilze
Birkenpilze
Butterpilze
Champignon
Maitake
Morchel
Morchel, getrocknet
Pfifferling
Reishi
Reizker
Rotkappe
Shiitake
Steinpilz
Trüffel
Trüffel, getrocknet

SALATE

Batavia
Brunnenkresse
Chicorée
Eichblatt
Eisberg
Endivien
Feldsalat
Kopfsalat
Löwenzahn
Lollo rosso und biondo
Pflücksalat
Portulak
Radicchio
Romanesco
Rucola
Sauerampfer
Treviso
Zuckerhut

SONSTIGES

Essig
Gemüsebrühe, Instant
Hühnerbrühe, Instant
Ingwer
Leinsamen und -mehl
Mohn
Rinderbrühe, Instant
Sambal Oelek
Senf, scharf
Sojasoße (auf Zucker-anteil achten)
Tofu
Worcestersauce

SÜSSUNGS- MITTEL

Süßstoff, z.B. Stevia
Bindemittel
Agar-Agar
Gelatine
Guarkernmehl
Johannisbrotkernmehl

¹ hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren

² Fleisch, möglichst Bioqualität, möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst. Ohne Zusatz von Zucker oder Nitrit-Pökelsalz!

³ Käserinde (insbesondere von Rohmilchkäse) soll nicht verzehrt werden! Schimmelkäse wie Roquefort sind bei eingeschränkter Immunabwehr nicht zu empfehlen!

Gelbe Liste

BEEREN, OBST

140 g	Acerola
12 g	Acerolakonzentrat
40 g	Ananas
40 g	Apfel
55 g	Aprikose
40 g	Birne
50 g	Bitterorange
80 g	Brombeeren
40 g	Cherimoya (Anone)
80 g	Erdbeeren
40 g	Feige, frisch
30 g	Granatapfel
60 g	Grapefruit
75 g	Guave
30 g	Hagebutten
55 g	Heidelbeeren
90 g	Himbeeren
75 g	Holunder (nicht roh essen)
80 g	Honigmelonen
65 g	Johannisbeeren rot
50 g	Johannisbeeren schwarz
55 g	Johannis beeren weiß
70 g	Kaktusfeige
143 g	Karambole (Sternfrucht)
30 g	Kaki
50 g	Kirschen, sauer
45 g	Kiwi
45 g	Mandarinen
25 g	Kulturheidel- beeren
35 g	Kumquat
275 g	Limone
30 g	Litschi
45 g	Mandarine
35 g	Mango
35 g	Mirabelle
45 g	Mispel
40 g	Nektarine
50 g	Orangen
200 g	Papaya
40 g	Passionsfrucht
55 g	Pfirsiche
45 g	Pflaumen

30 g	Pomelo
80 g	Preiselbeeren
70 g	Quitte
40 g	Reineclaudie
350 g	Rhabarber
100 g	Sanddornbeeren, frisch
60 g	Stachelbeeren
90 g	Walderdbeeren
60 g	Wassermelone
40 g	Wildkirschen

GEMÜSE

40 g	Erbsen TK
400 g	Essiggurken
85 g	Karotten, roh
35 g	Kartoffel gebraten (Nicola)
130 g	Kichererbsen gegart
100 g	Kürbis
30 g	Linsen gegart
120 g	Palmenherz gegart
85 g	Rote Beete gekocht

GETRÄNKE

200 ml	Apfelwein pur
500 ml	Apfelweinschorle sauer
150 ml	Bier (Pils, Weizen alkoholfrei)
100 ml	Café au lait
100 ml	Cappuccino
200 ml	Champagner
500 ml	Diätbier
100 ml	Milchkaffee
200 ml	Rosé. trocken
200 ml	Rotweintrocken
200 ml	Sekt brut
200 ml	Sherry trocken
150 ml	Sojamilch natur
200 ml	Weißwein trocken
400 ml	Weißweinschorle, trocken, sauer

GETREIDE & MEHL

9 g	Amaranth ¹
7 g	Buchweizen ¹
8 g	Dinkel
9 g	Einkorn
9 g	Emmer
12 g	Erdmandelmehl ¹
8 g	Gerste
8 g	Hafer
12 g	Haferkleie ²
8 g	Hirse ¹
23 g	Kokosmehl ¹
25 g	Kürbiskernmehl ¹
70 g	Mandelmehl ¹
8 g	Quinoa ¹
8 g	Roggen
30 g	Traubenkern mehl ¹

MILCH

150 ml	Ayran
125 ml	Dickmilch
100 ml	H-Milch, 3,5%
125 g	Joghurt natur
125 ml	Kefir
300 ml	Laktat-Drink Milch
325 ml	Laktat-Drink Soja
90 ml	Magermilch
100 ml	Milch, fettarm
110 ml	Molke
100 ml	Voll-/Rohmilch

NÜSSE & ÖLSAMEN

17 g	Bucheckern
16 g	Cashewnüsse
14 g	Edelkastanie gegart
50 g	Erdnüsse
65 g	Hanfnüsse geschält
45 g	Haselnüsse
100 g	Kokosnuss frisch
80 g	Kokosnusshaspeln
35 g	Kürbiskerne
35 g	Macadamia
120 g	Mandeln
120 g	Mohnsamens

140 g	Paranüsse
110 g	Pecannüsse
60 g	Pinienkerne
60 g	Pistazienkerne
50 g	Sesam frisch
40 g	Sonnenblumen- kerne
45 g	Walnüsse

SÜSSUNGSMITTEL

7 g	Agavendicksaft
7 g	Ahornsirup
6 g	Apfeldicksaft
7 g	Birnendicksaft

SONSTIGES

9 g	Amarantpopcorn
30 g	Erdnussbutter
50 g	Erdnussmus
45 g	Ingwer, frisch ³
20 g	Kakaocreme
50 g	Sesammus

¹ glutenfrei

² kohlenhydratarm

³ hilft gegen Übelkeit während
einer Chemotherapie

Rote Liste

BACKWAREN¹

Baguette
Brezel
Brötchen / Brot
Fladenbrot
Gebäck
Getreideprodukte
Grahambrot
Hamburger-Brötchen
Kekse
Knäckebrötchen
Kuchen
Toastbrot
Waffeln

GEMÜSE

Bohnen, rot
Bohnen, weiß
Erbsen
Möhren
Zuckermais

GETRÄNKE

Alkohol (Ausnahme:
siehe gelbe Liste)
Bier
Colagetränke, gezuckert
Eiskaffee
Eistee
Fruchtnektar
Fruchtsaftgetränke
Gemüsesäfte
Gerstenmalzgetränke
Kakao, gezuckert
Karottensaft
Limonaden
Malzbier
Multivitaminnektar
Obstsäfte, unverdünnt
Schnaps
Sojamilch, gezuckert
Sportgetränke, gezuckert
Tee, gezuckert
Trinkschokolade

GETREIDE

Bulgur
Couscous
Graupen
Grieß
Mais
Maisstärke
Paniermehl
Polenta
Weizen
Weizenprodukte

KÄSE

Scheiblettenkäse
Schmelzkäse

KARTOFFELN

Backkartoffeln
Gnocchi
Kartoffelkloß
Kartoffeln, mehlig kochend
Kartoffelpuffer
Kartoffelpüree
Kartoffelsuppe
Knödelpulver
Pellkartoffeln
Pommes Frites
Salzkartoffeln

MILCH & MILCHPRODUKTE

alle Milchprodukte mit
Fruchtzubereitung:
(Buttermilchdrink,
Fruchtjoghurt, Fruchtquark,
Molkegetränk etc.)
Kondensmilch

MÜSLI & FLOCKEN

Cornflakes
Mehrkornflocken
Müsli
Weizenkeime
Weizenkleie
Weizenpops

NÜSSE

Cashewnüsse
Studentenfutter

OBST

Apfelringe, getrocknet
Aprikosen, getrocknet
Bananen
Bananenchips
Datteln
Dörripflaumen
Rosinen
Trockenfrüchte
Weintrauben

SONSTIGES

Chips
Erdnussflips
Fertigdressing
Fertiggerichte
Ketchup
Maischips (Nachos)
Nussnougatcreme
Popcorn
Puffreis
Reiscracker
Salzstangen, -gebäck
Seitan
Süßer Senf
Suppen, angedickt
Tapioka (Sago)

SÜSSES

Fruchtaufstriche¹
Gelee¹
Marmelade
Plätzchen¹
Pudding

Schokolade unter
70% Kakaoanteil
Speiseeis
Süßigkeiten

SÜSSUNGSMITTEL

Fruktosesirup
Gelee
Haushaltszucker
Honig
Invertzucker
Konfitüre
Maltodextrin
Maltose
Melassesirup
Milchzucker
Traubenzucker
Zucker

TEIGWAREN¹ & REIS

Eierteigwaren
Milchreis
Nudeln, Hartweizengrieß
Pizza
Reis (alle Sorten)
Risotto
Spätzle
Spaghetti
Tortilla
Vollkornnudeln
Wildreis

¹ in herkömmlicher
Zusammensetzung