



Informationen zum Vortrag

Wolfsberg, 14. November 2022

Der Zucker hat verschiedene Namen - Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2

Astrid Hutter
Diätologin

Essen ohne Reue, genießen bei Diabetes.

Das Wichtigste auf einen Blick:

Dürfen Sie Kohlenhydrate überhaupt essen? Müssen Sie nicht strenge Diät einhalten?

Welches Obst ist erlaubt und wieviel Stück?

Doch was stimmt jetzt wirklich?

In diesem Vortrag sind „wir dem Zucker und den Süßungsmitteln auf der Spur: Fruchtzucker (Fruktose), Traubenzucker (Glukose) Saccharin, Aspartam, Maltit, Isomalt ...“

Ich möchte Ihnen zeigen, wie wichtig es ist, die Inhaltsangabe von verschiedenen Lebensmitteln z.B. von Aufstrichen, Müslipackungen zu lesen, um entscheiden zu können ob diese Produkte für Sie geeignet sind!

Astrid Hutter, Diätologin der ÖGK

<https://www.gesundheitskasse.at/ernaehrungsberatung>



Österreichische
Gesundheitskasse