

**\*Lebensmittel die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen können**

	<b>Natürliche Quellen</b>	<b>Verarbeitete Lebensmittel</b>
<p>Zucker:</p> <p>Fruchtzucker, Traubenzucker, Haushaltszucker, Milchzucker, Malzzucker</p>	<p><b>Obst</b> (Beeren enthalten relativ wenig Zucker)</p> <p><b>Trockenobst</b></p> <p><b>Milch</b></p> <p>Honig</p> <p>Agavendicksaft</p>	<p>Haushaltszucker</p> <p>Fertigprodukte (auch Ketchup, Fertigsaucen, Fruchtjoghurt und andere Milchprodukte mit Zucker oder Zusatzstoffen)</p> <p>Süßigkeiten</p> <p>Säfte und Smoothies (auch 100% Frucht), Kakaogetränke</p>
<p>Stärke</p>	<p><b>Getreide:</b> Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais (auch Vollkornprodukte)</p> <p><b>Scheingetreide</b> : Teff, Hirse, Quinoa, Buchweizen</p> <p>(Süß-) <b>Kartoffeln</b>, Maniok</p>	<p>Kartoffelchips, Pommes</p> <p>Teig- und Teigwaren wie Nudeln</p> <p>Brot- und Backwaren (auch Vollkorn), Mehlspeisen</p> <p>Mehlschwitze, Saucenbinder, Paniertes</p> <p>Süßspeisen</p> <p>Fertigprodukte</p> <p>Müsli, Cornflakes, Frühstückscerealien</p>