

## Risiken für Altersdiabetiker

Bluthochdruck	2 Mal häufiger als der gesellschaftliche Durchschnitt
Durchblutungsstörungen an den Beinen	bis zu 6 Mal häufiger
Amputationen	30 Mal häufiger
Nierenversagen	5 Mal häufiger
Erkrankungen der Herzkranzgefässe	bis zu 5 Mal häufiger
Schlaganfall	bis zu 10 Mal häufiger
Erhöhte Mortalität	5 Mal häufiger

### Glykämischer Index (Broteinheiten)

Versuchen Sie den Genuss von Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index, oder anders ausgedrückt mit vielen Broteinheiten, weitestgehend zu reduzieren und durch Lebensmittel mit weniger Broteinheiten zu ersetzen.

Hoher glykämischer Index (viele Broteinheiten)	Niedriger glykämischer Index (wenige Broteinheiten)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltszucker, Trauenzucker Dörrobst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisches Obst, Gemüse, Fruchtsäfte und darin enthaltener Fruchtzucker</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weissmehlprodukte: Backwaren Mehlspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornmehlspeisen mit Obst oder wenig Honig</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot aus Weissmehl, besonders Weissbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschälter Reis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungeschälter (brauner) Reis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen, Kichererbsen, Bohnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstücksflocken, Cereals mit Zuckerzusatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln, Eierteigwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornnudeln</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmelade mit Zucker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtgelee ohne Zucker</li> </ul>