

w wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Diabetesmarke

**ERNÄHRUNGS-
RATGEBER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion[®]

CALLA^{light}

Ihre ÖSTERREICHISCHE
Diabetesmarke

- **GROSSE ZAHLEN**

Gut lesbar und hinterleuchtet

- **MAHLZEITENMARKER**

Vor- und Nach-dem-Essen-Messungen markieren

- **EINFACHE HANDHABUNG**

Einfach und intuitiv zu bedienen



KEIN KODIEREN
MEHR



GROSSE,
GUT LESBARE
ZIFFERN



HINTERGRUND-
BELEUCHTUNG



DURCHSCHNITTS-
WERTE



3 INDIVIDUELL
EINSTELLBARE
ALARME



MAHLZEITEN-
MARKER



Mag. Birgit Mayer
Ernährungswissenschaftlerin

Liebe Leserin, lieber Leser,

die diabetesgerechte Ernährung ist die tragende Säule der Therapie des gut eingestellten Diabetes und basiert auf den gleichen Ernährungsrichtlinien, wie sie allen Menschen zur Gesunderhaltung empfohlen werden. Hauptziel der Ernährungstherapie ist die schrittweise Umstellung der Ernährung auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost.

Es ist bewiesen, dass sich die Entwicklung des Typ-2-Diabetes durch gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme und vermehrte körperliche Aktivität zeitlich verzögern lässt.

Sicher haben Sie schon wiederholt versucht, mit irgendwelchen Diäten überflüssige Kilos loszuwerden. Versuchen Sie es nicht noch einmal, da die Erfolge immer nur kurzfristig sind. Nehmen Sie das Übergewicht oder den Diabetes zum Anlass, Ihre Essgewohnheiten Schritt für Schritt, dauerhaft umzustellen.

Die Broschüre soll ein Ratgeber sein, keinesfalls jedoch die ärztliche Betreuung ersetzen. In diesem Sinn wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Lesen Ihres Ernährungsratgebers.

Ihre Mag. Birgit Mayer & das MED TRUST Team





GEWICHTSBEURTEILUNG

Eine Maßzahl für die Bewertung Ihres Körpergewichts ist der Body Mass Index (BMI), welcher mit folgender Formel berechnet wird:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in Meter)} \times \text{Körpergröße (in Meter)}}$$

BMI-Bewertung:

Normalgewicht	18,5 – 25 kg/m ²
Übergewicht	≥ 25 kg/m ²
Starkes Übergewicht	≥ 30 kg/m ²

(nach WHO, Stand 2008)

Ein BMI ab 30 (Adipositas) kann schwerwiegende ernährungsassoziierte Krankheiten, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte sowie Diabetes mellitus zur Folge haben.

Die Fettverteilung ist entscheidend

Für das Gesundheitsrisiko ist von Bedeutung, wo das Fett im Körper sitzt. Je nach Verteilungsmuster kann mittels Berechnung des Taille/Hüftverhältnisses zwischen „Apfel-“ und „Birnentyp“ unterschieden werden. Zeigt sich das Fett eher an Taille und Bauch, spricht man vom Apfelpertyp. Verteilt es sich mehr auf Hüfte, Po und Oberschenkel, spricht man vom Birnentyp.

„Böses“ Fett im Bauch

Das abdominale Fett im Bauch ist das schädliche Fett. Es scheint nach heutigen Erkenntnissen die Ursache für die Entstehung der kardiovaskulären Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.) und des so genannten Metabolischen Syndroms (Diabetes) zu sein. Ein erhöhter Bauchumfang, bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, kann so manches Problem verursachen.

Bauchumfang

	Erhöhtes Risiko	Deutliches erhöhtes Risiko
Frauen	> 80 cm	> 88 cm
Männer	> 94 cm	> 102 cm

Birnentyp



Bei Frauen ist der Birnentyp häufig. Fettdepots an Hüften und Oberschenkeln sind zwar optisch nicht so schön, aber wesentlich ungefährlicher als Bauchfett.

Apfelpertyp

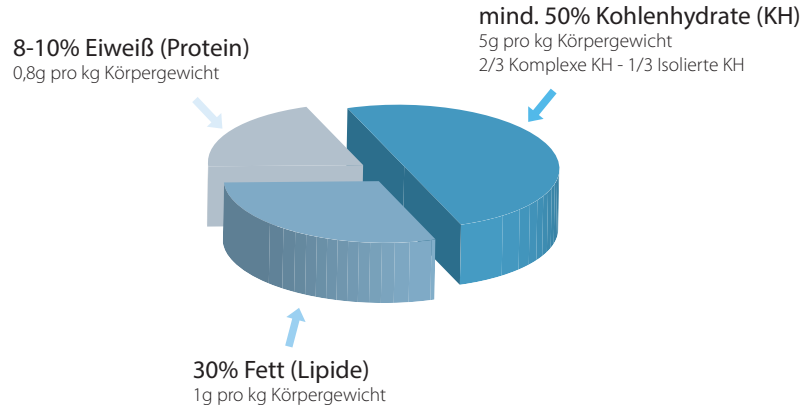


Bauchfett geht immer auch mit der Verfettung innerer Organe einher.



DREI ELEMENTE DER TÄGLICHEN ENERGIEZUFUHR

Beim Essen erhalten wir die nötige Energie aus drei Hauptnährstoffen – Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Für eine ausgewogene Ernährung wird die folgende Aufteilung empfohlen:



Kohlenhydrate: Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Gemüse, Obst

Eiweiß: Fisch, Geflügel, fettarme Milchprodukte, fettarme Fleischwaren

Fett: pflanzliche Öle, Margarine, Butter, versteckte Fette in Fleisch/Wurst, Milch & Milchprodukte, Süßigkeiten, Kuchen

KOHLLENHYDRATE

1 g Kohlenhydrate = 4 kcal

Die Kohlenhydrate sind unsere Hauptenergiequelle und stellen Blutzucker für die Muskelarbeit und Stoffwechselfvorgänge bereit. Ihre Mahlzeiten sollten zu mindestens 50 % aus Kohlenhydraten bestehen.

Kohlenhydrate lassen sich einteilen in

- **Einfachzucker**

Wie Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) oder Galaktose (Bestandteil des Milchzuckers)

- **Zweifachzucker**

Wie Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose) oder Milchzucker (Laktose)

- **Vielfachzucker**

Wie verwertbare (Stärke) und nicht verwertbare (Ballaststoffe) Kohlenhydrate





Kohlenhydrate treiben den Blutzucker in die Höhe ?!!

Je nachdem, aus wievielen Monosacchariden sich Kohlenhydrate zusammensetzen, werden sie vom Körper unterschiedlich verarbeitet.

Einfachzucker werden über den Darm schnell ins Blut aufgenommen und stehen dem Organismus schnell als Energie zur Verfügung. Der Blutzucker steigt schnell an, sinkt aber in kurzer Zeit wieder ab und ein neuerliches Hungergefühl tritt wieder auf.

Zweifachzucker müssen erst in Einfachzucker gespalten werden und komplexe Kohlenhydrate werden überhaupt erst nach und nach zu Einfachzuckern abgebaut, bevor sie langsam ins Blut gelangen. Der Blutzucker steigt hier daher eher langsam an und wir verspüren einen längeren Sättigungswert.



Tipp:

Wegen ihrer günstigen Wirkung auf den Stoffwechsel sollte sich der Hauptanteil an Kohlenhydraten aus Vielfachzuckern zusammensetzen.

Wir empfehlen, maximal 10% der Gesamtenergiemenge durch Einfach- und Zweifachzucker aufzunehmen.

Schneller Blutzuckeranstieg	Mittlerer Blutzuckeranstieg	Langsamer Blutzuckeranstieg
Monosaccharide (Einfachzucker)	Disaccharide (Zweifachzucker)	Polysaccharide (Mehrfachzucker)
Glukose (Traubenzucker) Fruktose (Fruchtzucker) Galaktose (Schleimzucker)	Laktose (Milchzucker) Maltose (Malzzucker) Rohrzucker Saccharose (Haushaltszucker)	Stärke Glykogen Ballaststoffe (Zellulose & Pektin)
Kohlenhydratreiches Obst (zB Bananen, Wein- trauben), Honig, Süßigkeiten	Milch & Milchprodukte, Zuckerrohr & Zuckerrübe, Bier, Gerste	Kartoffeln, Vollkornge- treide, Gemüse, Hülsen- früchte, kohlenhydratar- mes Obst (zB Erdbeeren, Äpfel), Muskelfleisch





GLYKÄMISCHER INDEX (GI)

Kohlenhydrate aus unterschiedlichen Lebensmitteln erhöhen den Blutzucker verschieden stark. Der glykämische Index zeigt an, wie schnell Kohlenhydrate ins Blut gelangen und den Blutzucker erhöhen.

Einen **hohen GI** haben kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen und hohen Blutzuckeranstieg bewirken.

Einen **niedrigen GI** haben kohlenhydrathaltige ballaststoffreiche Lebensmittel, die einen niedrigen Blutzuckeranstieg erzeugen.

Wir empfehlen bevorzugt Lebensmittel mit niedrigem GI zu sich zu nehmen, da der Blutzucker nur langsam ansteigt und über längere Zeit hinweg konstant bleibt.



Information:

Bei der Liste ist zu beachten, dass sich der GI je nach Art der Zubereitung verändern kann und es starke individuelle Schwankungen gibt.

<p>Ungünstig (> 70) – hoher GI</p>	<p>Traubenzucker, Baguette, weißer Reis, Kartoffelpüree, Weißbrot, Datteln, Müsli gezuckert, Cornflakes, Polenta, Brezeln, Pommes Frites, Bratkartoffeln, Chips, Gnocchi, Limonaden</p>
<p>Weniger Günstig (zwischen 50 und 70) – mittlerer GI</p>	<p>Feigen getrocknet, reife Banane, Papaya, Ananas, Honigmelone, Weintraube rot, Marille, rote Rübe, Glasnudeln, Weißgries, Reis, Kartoffeln gekocht, Vollkornbrot, Zucker</p>
<p>Günstig (bis 50) – niedriger GI</p>	<p>Apfel, Apfel getrocknet, Erdbeeren, Kirschen, Kiwi, Mango, Birne, Pfirsich, Marille getrocknet, Orange, Banane grünlich, Zwetschken, Grapefruit, Weintrauben weiß, Schrotbrot, Pumpernickel, Körnerbrot, Vollkornnudeln, Erdnüsse, Karotten, Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen, Tomaten, Zucchini, Melanzani, Pilze, Kohl, Kraut, Spinat, Mangold, Paprika, Zwiebel, Bitterschokolade > 70 % Kakao, Joghurt natur, Milch mager; Mais, Parboiled Reis</p>





WIEVIEL ZUCKER IST OK?

Mit einer bewussten Auswahl an zuckerhaltigen Lebensmitteln können auch die Empfehlungen der WHO eingehalten werden. Maximal 10 Prozent der gesamten Energiezufuhr sollen in Form von Zucker zugeführt werden. Umgerechnet sind das rund 200 Kalorien bzw. 50 Gramm Zucker oder vier Esslöffel davon.

In kleinen Mengen ist daher der Genuss von „normalen“ Süßspeisen möglich. Zuckeraustauschstoffe, wie Fruktose oder Zuckeralkohole, erhöhen den Blutzucker langsamer, haben jedoch dieselben kcal.

Künstliche Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam) haben keine kcal, sollten jedoch nicht übermäßig konsumiert werden. In größeren Mengen kann es je nach individueller Verträglichkeit zu Blähungen oder Durchfällen kommen.



Tip:

Werfen Sie einen Blick auf die Mengenangaben auf der Verpackung.

15 Gramm Zucker entsprechen einem Esslöffel! Allerdings gibt es viele Namen für Zucker, wie zum Beispiel Saccharose, Glukose, Maissirup oder Fruktose.

BALLASTSTOFFE - ein guter Ballast für den Körper

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen und vom Stoffwechsel nicht direkt aufgenommen werden. **Der empfohlene Bedarf liegt bei ca. 40 g pro Tag.**

Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil:

- sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- sind ein idealer Sattmacher
- liefern kaum Energie
- besitzen einen niedrigen GI
- regulieren unsere Darmfunktion
- beugen Verstopfung vor

Ballaststoffe kommen unter anderem in Getreide und Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und in geringen Mengen in Milch vor.



Tip:

Nehmen Sie Ihrer Gesundheit zuliebe viele ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich.





Tip:

Abwechslung tut gut. Tauschen Sie immer wieder Lebensmittel aus.

Tauschen Sie doch einmal aus ...

STATT (kurz sättigende, ballaststoffarme Lebensmittel mit rascher Blutzuckerwirkung und daher mit hohem GI)	LIEBER (lang sättigende, ballaststoffreiche Lebensmittel mit langsamer Blutzuckerwirkung und daher mit niedrigem GI)
Raffiniertes Weißmehl, Semmelknödel, Weißbrot, Semmeln, Baguette, Laugengebäck, Toastbrot (auch Mehrkorntoastbrot), Zwieback, Reiswaffeln, Eierteigwaren, Reismudeln	Vollkornmehl, -brot, -teigwaren, -spaghetti, al dente gekocht, Hartweizengrießteigwaren ohne Eier, Roggenbrot, Schwarzbrot, Bauernbrote mit Sauerteig
Müsli gezuckert, Cornflakes	Vollkornmüsli ohne Zucker, Getreideflocken
Rundkornreis, Risottoreis	Naturreis, Wildreis al dente gekocht, Vollkornreis, Hirse, Perlweizen, Dinkel

Bratkartoffeln, Chips, Püree, Pommes Frites, Kroketten	Kartoffeln in Schale gekocht, Ofen- kartoffeln, Petersilerdäpfel
Polenta	Amaranth
Kompott, Marmelade	Frisches Obst
Exotisches, importiertes Obst	Heimisches Obst nach Saison
Obst- und Gemüsekonserven	Wenig verarbeitete Gemüse- und Obst- sorten, Hülsenfrüchte
Fertiges Salatdressing	Öl (sparsam) und Essig oder Zitronen- saft
Milchschokolade, Kuchen, Süßspeisen, Torten, Kekse	Schokolade mit mindestens 70% Kakao- anteil
Wurst	Schinken, Prosciutto, Rohschinken
Bier	Rotwein





EIWEISS

1 g Eiweiss = 4 kcal

Ist für den Muskelaufbau und die Immunabwehr von Bedeutung. Die empfehlenswerte Eiweißzufuhr liegt bei 8 bis 10 % des gesamten Kalorienbedarfs am Tag. Man unterscheidet nach seiner Herkunft tierisches und pflanzliches Eiweiß.

- **Tierisches Eiweiß**

Ist meistens mit ungünstigen gesättigten Fetten und dadurch Cholesterin und Kalorien verbunden. Deswegen sollten wir tierische Produkte mit so wenig Fett wie möglich auswählen: mageres Fleisch, magere Milch und Milchprodukte. Eine Ausnahme sind die Fische, da sie die wünschenswerten Omega-3-Fettsäuren mit hochwertigem Eiweiß enthalten.

- **Pflanzliches Eiweiß**

Ist zu bevorzugen und kommt in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Soja-Produkten, Nüssen, Obst, Gemüse und Kartoffeln vor.

Bevorzugen Sie:

- ✓ Magere Milchprodukte und magere Wurst und Käsesorten
- ✓ 2 bis 3 Eier pro Woche
- ✓ 2 bis 3 x pro Woche Fleisch (100 – 120 g)
- ✓ 2 bis 3 x pro Woche Hülsenfrüchte
- ✓ Viel Obst und Gemüse
- ✓ Gebäck oder Beilagen zu jeder Mahlzeit





FETTE

1 g Fett = 9 kcal

Fette sind lebensnotwendig, jedoch sollte die Zufuhr maximal 30 % der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Eine höhere Fettaufnahme begünstigt die Entwicklung von Übergewicht und die Entstehung von Arteriosklerose. Entscheidend sind ein sparsamer Umgang mit Fett und die Fettqualität.

Folgende Unterscheidung ist daher wichtig:

- **Pflanzliche Fette**

Enthalten kein Cholesterin, sondern vorwiegend einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken.

Vorkommen: Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüsse & Kerne, Diätmargarine

- **Tierische Fette**

Enthalten Cholesterin und überwiegend gesättigte Fettsäuren, die die Blutfettwerte negativ beeinflussen und zur Gewichtszunahme und zur Entstehung von Gefäßverkalkungen führen.

Vorkommen: Butter, fettes Fleisch, Schlagobers, Speck, Käse, fette Wurst, Schokolade, Eis, Rahm, Fertiggerichte, Croissants, Soßen, Dressings, Frittiertes und Gebackenes ...

- **Ω-3 und Ω-6 Fettsäuren**

Senken das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes

Vorkommen: Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele, Bückling und Sardine

- **Trans-Fettsäuren**

Sind ein Nebenprodukt der Fetthärtung und wirken sich ungünstig auf das Herz-Kreislauf-System aus und sind fast immer in Fertigprodukten wie Süßwaren, Fertigbackwaren, Margarinen und frittierten Lebensmitteln.

Eine erwachsene Person soll nicht mehr als 2,5 g Trans-Fette täglich konsumieren.

Die täglich empfohlene Fettmenge entspricht ungefähr 1 Gramm Fett pro Kilogramm Normalgewicht.





So sparen Sie Fett ein

- ✓ Kleine Fleischportionen und dünnen Brotbelag (Wurst und Käse)
- ✓ **Magere Fleischsorten bevorzugen:**
 - Puten- oder Hühnerbrust
 - Kalbsschnitzel
 - Karree vom Schwein
 - mageres Meisel
 - Tafelspitz vom Rind
- ✓ 2 bis 3 Mal pro Woche Fisch
- ! **Achtung bei versteckten Fetten:**
 - Käse
 - Salatdressings
 - Knabberartikel usw.

- ! Entfernen Sie sichtbares Fett
- ! Panierte Speisen und gebundene Saucen vermeiden
- ✓ **Fettarme Speisenzubereitung bevorzugen:**
 - Grillen
 - Dünsten
 - Dämpfen
- ✓ **Fettarme Milchprodukte:**
 - Magertopfen
 - Magerkäse
 - Magermilch
 - Magerjoghurt
- ✓ Oliven-und Rapsöl oder Erdnussöl bevorzugen
- ! Seien Sie sparsam mit Schlagobers, Sauerrahm und Creme Fraiche
- ! Selten und nur zum Genuss essen Sie Kuchen, Schokolade, Chips oder Fast Food





GETRÄNKE

Wasser ist für sämtliche Lebensvorgänge wichtig, trinken Sie deshalb mindestens 2 Liter pro Tag.

Als Durstlöcher eignen sich Wasser, frisch ausgepresster Zitronensaft und Früchte- oder Kräutertees ohne Zuckerzusatz. Fruchtsäfte, Nektare und Limonaden enthalten viel Zucker.

Trinken Sie Alkohol nur in Maßen, da dieser sehr kalorienreich ist. Frauen sollen höchstens 1 Glas Wein oder $\frac{1}{4}$ l Bier am Tag trinken. Männer dürfen hingegen höchstens 2 Gläser Wein oder 1 Flasche Bier trinken.

Die Ampel der Getränke:

Cola, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Kakao, Milchshakes mit Zuckerzusatz

Fruchtsaft, Gemüsesäfte, Kaffee, schwarzer Tee, Milch, Alkohol

Mineralwasser, Früchtetee (ungesüßt), Kräutertee (ungesüßt)

DIABETIKER PRODUKTE & LIGHT PRODUKTE

Diabetiker Produkte & Light Produkte sind für eine bewusste Ernährung nicht erforderlich, da der niedrige Zuckeranteil meist durch einen höheren Fettanteil kompensiert wird.

Der Konsum von "Light"-Produkten garantiert keine langfristigen Gewichtsabnahmen, weil die individuellen Essgewohnheiten nicht positiv verändert werden.

Sie verleiten meist zum Verzehr größerer Portionen und sind in der Regel stark verarbeitet.



Information:

„Light“ kann etwa bedeuten, dass ein Lebensmittel weniger Zucker enthält oder weniger Fett, weniger Kalorien, weniger Alkohol, dass es kohlenensäure- oder koffeinarml ist.

Aber es kann auch bloß heißen, dass der Hersteller sein Erzeugnis als besonders bekömmlich anpreisen möchte oder dass das Produkt besonders locker und luftig ist.





DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Sich gesund zu ernähren bedeutet nicht, nur mehr langweilige Mahlzeiten essen zu müssen. Im Gegenteil, denn die Ernährungspyramide zeigt, dass nichts verboten ist und auf kein Lebensmittel verzichtet werden muss.

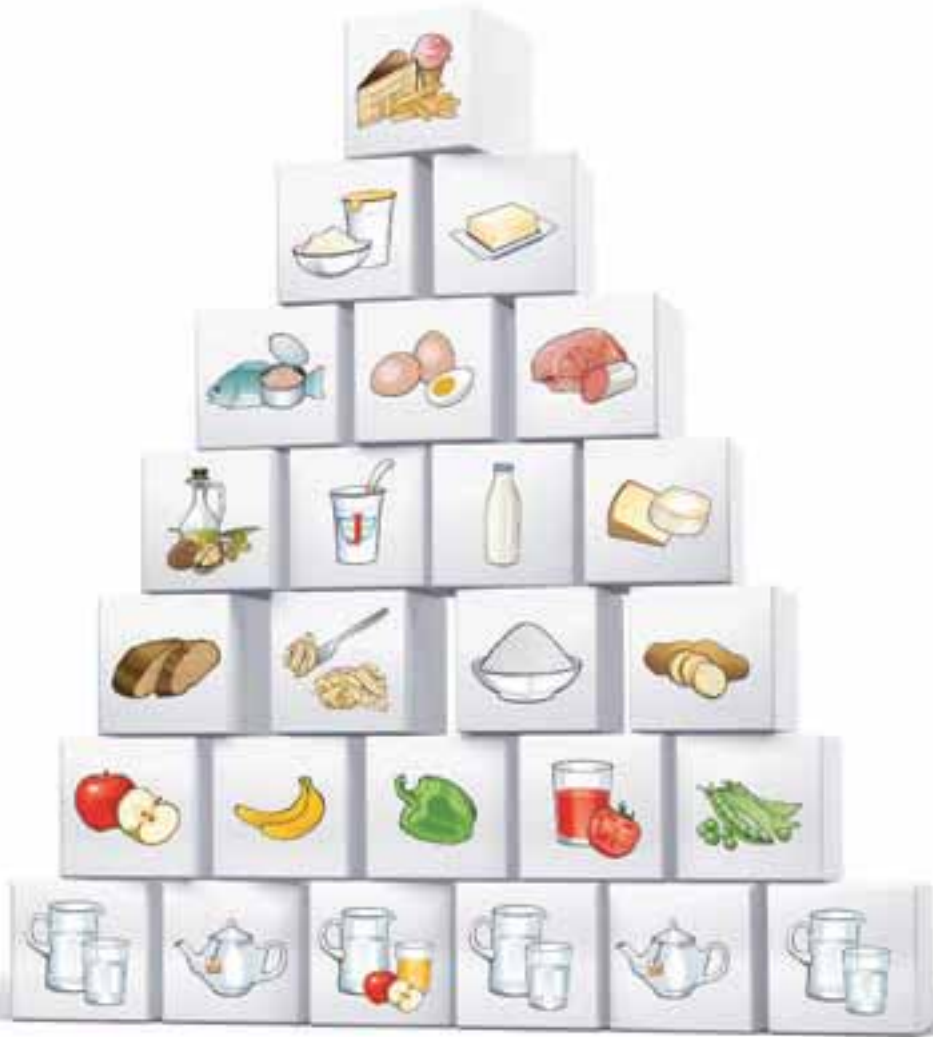
Solange die Verzehrmenen im richtigen Verhältnis zueinander stehen, ernähren Sie sich ausgewogen und vielfältig.

An der Basis der Pyramide sind die bevorzugten, an der Spitze die in geringer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen.



Tip:

Sie brauchen sich beim Essen und Trinken nichts zu verbieten
- es kommt nur auf die geeignete Menge an!





Täglich

- ✓ 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken (Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obst- & Gemüsesäfte, Kaffee & schwarzer Tee in Maßen)
- ✓ 2 bis 3 Stück Obst (250 - 300 g) - heimisches saisonales Obst hat Vorrang
- ✓ 2 bis 3 Stück Gemüse (etwa 300 g) - idealerweise roh, schonend dämpfen, garen oder dünsten
- ✓ 1 Portion Salat (75g)
- ✓ 4 - 6 Scheiben Brot (ca. 200 - 300 g) - Vollkornprodukte bevorzugen
- ✓ Teigwaren (roh 75-90 g, gekocht 200-250 g) oder 200 g gegarte Kartoffeln oder 1 Portion Reis bzw. Getreide (roh 50-60 g, gegart 150-180 g)
- ✓ Nicht mehr als 1 - 2 Esslöffel Butter oder Margarine
- ✓ Nicht mehr als 1 - 2 Esslöffel hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Raps-, Distel- oder Sonnenblumenöl)
- ✓ ¼ bis ½ Liter magere Milchprodukte (Milch, Joghurt, Molke, Buttermilch, Topfen, Hüttenkäse)
- ✓ 5 bis 10 Stück Nüsse, eine Rippe dunkle Schokolade (70 % Kakao) und 1/8 l Rotwein

2 bis 3-mal pro Woche

- ✓ 2 mal pro Woche mageres Fleisch (max. 150 g Natur gebraten, gegrillt, gekocht, gedünstet)
- ✓ 2 bis 3 mal fettarme Wurst (max. 50 g)
- ✓ 2 bis 3 mal in der Woche Fisch (je 80 - 150 g Natur gebraten, gegrillt, gekocht, gedünstet)
- ✓ 2 bis 3 mal in der Woche Käse (Fettgehalt beachten - je weniger desto besser)

Wöchentlich

- ✓ Bis zu 3 Eier

Mehrmals im Monat

- ✓ 1 Portion Hülsenfrüchte (roh ca. 100 g, gekocht ca. 200 g)

Selten

- ! Süßigkeiten, Kuchen und Mehlspeisen
- ! Limonaden
- ! Weißgebäck
- ! Alkohol nur in kleinen Mengen





Tipps für eine gesunde Ernährung

- **„Abwechslung ist das halbe Leben“**

Wichtig für eine gesunde Ernährung ist Vielfalt und Abwechslung. Je vielfältiger eine Mahlzeit ist, desto mehr Nährstoffe enthält sie. Es ist kein Lebensmittel verboten, es kommt auf die richtige Menge an.

- **Hülsenfrüchte**

Erbsen, Linsen und Bohnen sind günstige Kohlenhydratlieferanten und enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

- **Täglich Vollkornprodukte**

wie Vollkornbrot, Naturreis, Haferflocken, Kartoffeln & Hülsenfrüchte.

- **Fett: Qualität steht vor Quantität**

Verwenden Sie „gute“ Öle wie Raps oder Olivenöl und achten Sie auf versteckte Fette in Wurst & Milchprodukten.

Bevorzugen Sie magere Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte.

- **Dem Zucker aus dem Weg gehen**

Bei Kuchenrezepten und Süßspeisen lässt sich die Zuckermenge meist ohne Geschmackseinbußen um ein Drittel reduzieren.

- **Schmackhafte & schonende Zubereitung**

Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Garen in Alu- und Bratfolie, Braten in der beschichteten Pfanne, Backofen oder Grill.

- **Regelmäßig Fisch**

Zu bevorzugen sind: Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch

- **5 x täglich Obst und Gemüse**

Obst & Gemüse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

- **Viel und richtig Trinken**

Alkohol in Maßen.

- **Verwenden Sie wenig Kochsalz**

Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen.

- **Süßes bescheiden genießen**

Diätprodukte sind nicht notwendig.

- **Fit und Aktiv mit Sport**

Bewegung tut gut, macht gute Laune und stärkt unsere Fitness.

- **Einkaufen**

Gehen Sie nie hungrig einkaufen & kaufen Sie nur Lebensmittel, die Sie für ihre nächsten Mahlzeiten benötigen. Schreiben Sie sich eine Liste anhand deren Sie Ihre Lebensmittel einkaufen.





- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Einfach Anmeldekarte auf der letzten Seite ausfüllen und an MED TRUST senden.

Ihre Wellion CLUB Vorteile:

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Treuegeschenk nach Wahl**
- **Wellion Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch



Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen Wellion CLUB Vorteilen.

Tel.: 02626 / 64190

Mo - Do 8⁰⁰ - 19⁰⁰

Fr 8⁰⁰ - 17⁰⁰

- **Wellion Homepage**

www.wellion.at www.wellion.eu/de

Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.

- **Wellion Journal**

GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends

- **Wellion Kunden Service**

Wir sind für Sie da:

Wellion CLUB Anmeldung
 O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und lesentlich ausfüllen)

Vorname	
Name	
Straße	
PLZ / Ort	
e-Mail (für die Zusendung von speziellen Angeboten)	
Geb.Datum	
<small>Ich stimme zu, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbeplatz 10, 7221 Marz in Folge als MED TRUST™ bezeichnet, meine in diesem Formular erfassten personenbezogenen Daten zum Zwecke der Zusendung regelmäßiger Informationen über die Produkte der MED TRUST per Post und per E-Mail verwendet. Ich stimme weiterhin zu, dass mir MED TRUST E-Mails mit Informationen über Produkte der MED TRUST zusendet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbeplatz 10, 7221 Marz widerrufen.</small>	
Datum/Unterschrift	

Nachporto bezahlt Empfänger

ELE031-2016-09

Bitte freimachen, falls Briefmarke zur Hand

Antwortkarte

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.
 Gewerbeplatz 10
 A-7221 Marz**

**Tel.: (+43) 02626 / 64 190
 Fax: (+43) 02626 / 64 190-77**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

w wellion[®] Club

ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk. Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf www.wellion.at.

CALLA^{light}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{mini}

- petrol
- schwarz



CALLA^{classic}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{dialog}



LUNA^{duoStyle}



w wellion[®]
Club

Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum

Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen CLUB Vorteilen.

Ihr Vorteil. Unser Service.

Ihre ÖSTERREICHISCHE
Diabetesmarke

