

## **Vortrag am 11. Mai 2010 um 18 Uhr im Café**

Haus der Demokratie Leipzig  
Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig  
Tel. 0341/3065100, [www.hddl.de](http://www.hddl.de)  
Eintritt frei!

### **GESUND UND LUSTVOLL ESSEN BEI DIABETES MELLITUS**

Während viele Menschen die Diagnose "Diabetes mellitus" noch immer mit Genussverzicht gleichsetzen, ist wissenschaftlich längst belegt, dass Betroffene spontan und mit Lust genießen können. Die empfohlene Lebensmittelauswahl ist abwechslungsreich und ausgewogen, eine der gesündesten Ernährungsweisen überhaupt. Und die ideale Ernährung bei Typ 2-Diabetes ist relativ unkompliziert. Mineralstoffe und Spurenelemente sind ebenso wichtig wie das ausgewogene Verhältnis der Hauptnährstoffkomponenten. Dabei ist eine spezielle Diabetesdiät ebenso wenig erforderlich wie spezielle Diätprodukte. In erster Linie soll Essen und Trinken Freude und Genuss bereiten.

Ref.: Heike Siebert,

Leitende Diabetesberaterin in der Medizinischen Klinik West