

ChipListe®

Für **DIABETIKER**
mit Brotzwecken

Dr. med. Klas Mildenstein
Elke Mühlhaupt · Dieter Illgen



Stellen Sie sich vor:
Sie finden
jeden Morgen
beim Aufwachen
20 Chips vor ...



... die Sie bis zum Abend
für Lebensmittel ausgeben können.
Sie haben die Wahl!

IHRE CHIP-LISTE soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Nahrungsmittel geben.

Um Ihnen kompliziertes Wiegen, Messen und Rechnen zu ersparen, haben wir Alltagsmaße verwendet, die ca. 100 Kilokalorien (kcal) oder 418,4 Kilojoule (kJ) entsprechen. Wollen Sie es ganz genau wissen, finden Sie fast überall Gewichtsangaben in Gramm und Mengenangaben in Litern.



Mit 100 kcal (418,4 kJ) oder gar 1000 kcal (4184 kJ) umzugehen, überfordert unsere Vorstellungskraft. **Deshalb haben wir für 100 kcal (418,4 kJ) die Bezeichnung 1 Chip geprägt.**

► Ein vollwertiges Lebensmittel im Sinne einer gesunden, ausgewogenen Ernährung erkennen Sie an lachenden Chips, ein geringwertiges oder wertloses Nahrungsmittel an traurigen Chips.

DIE MEISTEN GRUPPEN sind nach Wert geordnet, z. B. ist in der Gruppe Brot das Vollkornbrot Spitzenreiter auf Platz 1, während das Toastbrot auf Platz 8 das Schlusslicht bildet.

Die Gruppen, in denen wir keine Wertung vorgenommen haben, besitzen keine unterschiedliche Wertigkeit, z. B. sind in der Gruppe Süßigkeiten Zucker und Bonbons gleichermaßen wertlos.

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse und Obst sind auf Ihrem Leporello vorn angeordnet, weil sie besonders empfehlenswert sind. Auch Milch und Milchprodukte rangieren ganz vorn. Fleisch, Fisch und Ei sind ebenfalls wertvoll. Im Interesse einer bedarfsgerechten und abwechslungsreichen Ernährung sollten Sie davon jedoch nur wenig essen.