



Ratgeber *Diabetes*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4225



RATGEBER DIABETES

Wird Diabetes mellitus diagnostiziert oder besteht Verdacht auf die Erkrankung, bedeutet dies nicht automatisch ein Leben mit vielen Einschränkungen und einer strengen Diät. Dennoch ist es ratsam, die Lebensweise in gewissen Punkten umzustellen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dieser Ratgeber wird Ihnen Wissenswertes zum Thema Diabetes näher bringen, Grundregeln für die Ernährung bei Diabetes vermitteln und praktische Tipps und Rezeptideen für den Alltag geben.

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Katrin Faßnacht ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler
Rezepte: Marlis Weber ● Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Bruna Dittmann
© Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 3. Auflage 2005

Inhalt

Wissenswertes	04
• Was ist Diabetes?	
• Formen des Diabetes	
• Diagnose	
• Symptome und Folgen	
Ernährung bei Diabetes	06
So sieht die Praxis aus	08
Nahrungsergänzung	11
Geeignete Naturheilverfahren	12
Übersichtstabellen	14
• Lebensmittel-Auswahltablelle	
• GI-Tablelle	
Rezepte und Tipps	16
Weitere Informationen	30

WISSENSWERTES

Was ist Diabetes?

Bei Diabetes mellitus besteht ein Mangel am körpereigenen Hormon Insulin, beziehungsweise die Wirkung des Insulins auf die Körperzellen ist herabgesetzt. Das Hormon wird bei Gesunden in der Bauchspeicheldrüse ausreichend produziert und ist für viele Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich. Eine wichtige Aufgabe ist der Transport von Nahrungszucker in die Körperzellen. Insulin wird nach dem Essen ausgeschüttet und öffnet sozusagen die Schleusen, damit Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen einströmen kann. Bei Diabetes geschieht dies nicht in ausreichender Form, so dass die Blutzuckerwerte über einen kritischen Wert ansteigen. Da Insulin außerdem den Fettstoffwechsel beeinflusst, kann ein Mangel auch zu erhöhten Blutfettwerten führen.

Formen des Diabetes

Es werden mehrere Formen der Erkrankung unterschieden:

Diabetes Typ 1

Diese Art des Diabetes tritt bereits meist im Kindes- und Jugendalter (daher jugendlicher Diabetes genannt) auf, kann sich aber auch noch im höheren Lebensalter manifestieren. Ursache für die Erkrankung sind Autoimmunreaktionen, durch die die insulinproduzierenden Zellen

der Bauchspeicheldrüse zerstört werden. Der Krankheitsverlauf ist sehr rasch und es kommt bald zum absoluten Insulinmangel. Eine lebenslange Insulinbehandlung ist notwendig, um den Bedarf an Insulin dennoch zu decken.

Diabetes Typ 2

Diesem Diabetes-Typ geht außer einer erblichen Vorbelastung in den meisten Fällen eine jahrelange Fehl- und Überernährung voraus. Doch auch Kinder bekommen in den letzten Jahren vermehrt den so genannten „Altersdiabetes“. Zu viel fettes und süßes Essen in Kombination mit wenig Bewegung führen zu einem Energieüberschuss im Körper, der sich in Form von Übergewicht niederschlägt. Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, die Zellen gewöhnen sich an den hohen Insulinspiegel und sprechen nur noch mangelhaft auf das Hormon an. In den ersten Jahren der Erkrankung wird die Insulinproduktion noch weiter angekurbelt, um die mangelhafte Wirkung auszugleichen. Während dieser Zeit können in der Regel noch keine erhöhten Blutzuckerwerte festgestellt werden – der Diabetes liegt verborgen (latent) vor. Nach einigen Jahren ermüdet die überbeanspruchte Bauchspeicheldrüse jedoch und ist nicht mehr in der Lage genug Insulin zu produzieren. Erhöhte Blutzuckerwerte sind die Folge.

Diagnose

Ist der Diabetes bereits ausgebrochen, kann die Erkrankung durch die erhöhten Werte in Blut oder Urin festgestellt werden. Der verborgene Diabetes lässt sich nur mittels eines Zucker-Belastungstests durch den Arzt diagnostizieren. Hierbei nimmt der Patient 75 Gramm Glukose (Traubenzucker) auf einmal zu sich. Nach zwei Stunden misst der Arzt den Blutzuckerspiegel. Überschreitet dieser einen bestimmten Wert, ist das ein Zeichen, dass das körpereigene Insulin keine befriedigende Wirkung mehr erzielt. Bei Vorsorgeuntersuchungen sollten vor allem ältere Personen mit Übergewicht ihre Blutzuckerwerte überprüfen lassen.

Eine weitere Größe zur Bewertung der Blutzuckererhöhung über einen längeren Zeitraum (6-8 Wochen) ist

der HbA1c-Wert. Er ist ein Maß für die Zuckerbelastung der roten Blutkörperchen.

Symptome und Folgen

Typische Symptome eines ausgeprägten Diabetes sind erhöhte Blutzuckerwerte und dadurch hervorgerufenen Zucker im Harn, größere Harnmengen, Durst, Müdigkeit und eine Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens. Bleibt der Blutzuckerspiegel über einen langen Zeitraum starken Schwankungen ausgesetzt, ist also nicht gut „eingestellt“, führt dies auf Dauer zu schwerwiegenden Durchblutungsstörungen am Herzen, im Gehirn, den Nieren, der Augennetzhaut und den Gliedmaßen. Erblindung, Nierenfunktionsstörungen, Arteriosklerose, diabetischer Fuß, Impotenz etc. können gravierende Spätfolgen sein.

	Blutzuckerwert (nüchtern)	nach Zucker-Belastungstest
normal	unter 110 mg/100ml	unter 140 mg/100ml
verborgener Diabetes mellitus	–	140 - 199 mg/100ml
Diabetes mellitus	über 126 mg/100ml	über 200 mg/100ml

ERNÄHRUNG BEI DIABETES

Das wichtigste Ziel in der Diabetes-Therapie ist, den Blutzuckerspiegel in normalen Grenzen zu halten. Er sollte weder auf Dauer erhöht (Hyperglykämie) noch zu stark erniedrigt sein (Hypoglykämie). Dies kann passieren, wenn Medikamente oder Insulingaben und Ernährung nicht optimal aufeinander abgestimmt sind. Gerade bei latenter Diabetes oder in der Anfangsphase von Diabetes Typ 2 können durch die Einhaltung gewisser Ernährungsregeln gute Erfolge erzielt werden. Ab einem gewissen Zeitpunkt ist die Einnahme von Medikamenten oder Insulin allerdings unumgänglich, um den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Ob mit oder ohne medizinische Behandlung: Die Ernährungsempfehlungen sollten in jedem Fall eingehalten werden, da sie eine gute Blutzuckereinstellung unterstützen.

Übergewicht abbauen

Wird ein latenter Diabetes entdeckt, ist es zunächst wichtig, vorhandenes Übergewicht abzubauen. Denn jedes überflüssige Kilogramm, das verschwindet, verbessert die Empfindlichkeit des Körpers für Insulin. Der Zucker wird dann wieder besser in die Zellen aufgenommen, und das Voranschreiten der Krankheit kann zumindest verzögert werden. Mehr Bewegung hilft ebenfalls beim Abnehmen. Eine Gewichtsabnahme ist auch in Hinblick auf weitere

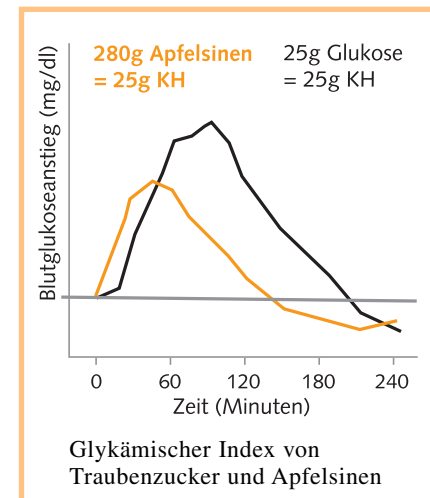
Erkrankungen, wie Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte, die häufig in Verbindung mit Diabetes auftreten, sinnvoll.

Kohlenhydrate richtig auswählen

Die Auffassung, dass ein Diabetiker nie wieder Zucker und nur noch wenig Kohlenhydrate essen darf, ist überholt. Wie auch beim Gesunden sollten über 50 Prozent der Kalorien in Form von Kohlenhydraten aufgenommen werden. Entscheidend ist die besondere Auswahl. Man unterscheidet zwischen Kohlenhydraten, die „langsam“ aus dem Darm ins Blut gelangen, und solchen, bei denen dieser Vorgang „schnell“ geschieht. Die meisten Kohlenhydrate bestehen aus aneinander gereihten Zuckern, die im Darm durch Enzyme gespalten werden. Die kleinen Zuckereinheiten (Glukose, Fruktose etc.) werden anschließend ins Blut aufgenommen. Je schneller dies vor sich geht, desto explosiver steigt der Blutzuckerspiegel an, wie zum Beispiel bei Traubenzucker, vielen stärkehaltigen Produkten oder gezuckerten Getränken. Bei langsamen Kohlenhydraten aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide aus vollem Korn oder auf bestimmte Weise verarbeiteten Lebensmitteln fällt der Blutzuckeranstieg geringer aus. Bei diesen meist ballaststoffreichen Nahrungsmitteln werden die Zuckerein-

heiten im Darm sozusagen nur Stück für Stück abgespalten und langsam ins Blut aufgenommen.

Eine Maßeinheit für den voraussichtlichen Blutzuckeranstieg nach dem Essen ist der **glykämische Index (GI)**. Hat ein Lebensmittel einen niedrigen GI, steigt der Blutzucker nach dem Verzehr weniger stark an, es ist für Diabetiker also besser geeignet als eines mit hohem Index. Die GI-Werte aus Tabellen sind Näherungswerte, die natürlichen Schwankungen ausgesetzt sind. Sie können jedoch als Orientierungshilfe für die Einteilung von schnellen und langsamen Kohlenhydraten dienen. Bezugsgröße ist die blutzuckersteigernde Wirkung von Glukose, die mit 100 Prozent festgesetzt ist (GI = 100).



Eine andere bekannte Maßeinheit für Kohlenhydrate sind die so genannten **Broteinheiten (BE)**. Eine BE entspricht zwölf Gramm Kohlenhydraten, wobei nicht berücksichtigt ist, ob es sich um „schnelle“ oder „langsame“ handelt. Wer Insulin spritzt, sollte sich an die vom Arzt empfohlene Kohlenhydratmenge halten und diese zu festen Zeiten aufnehmen. Die Berechnung von BE liefert gute Schätzwerte, um die Kohlenhydratmenge einer Mahlzeit und die gespritzte Insulinmenge aufeinander abstimmen zu können. Sonst kann es leicht zu Über- oder Unterzuckerungen kommen.

Andere Ernährungsfaktoren

Besonders für übergewichtige Diabetiker ist es wichtig am Fett zu sparen, da es besonders viele Kalorien enthält. Generell sollte weniger als ein Drittel der Energie in Form von Fetten aufgenommen werden, wobei es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Art der Fette ankommt (siehe Seite 9). Denn Diabetiker leiden häufig zusätzlich an erhöhten Cholesterinwerten, oder bedingt durch den Insulinmangel an einer Erhöhung der Fette im Blut. Beides begünstigt arteriosklerotische Erkrankungen.

Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe können sich darüber hinaus positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Im Allgemeinen entspricht die für Diabetiker empfohlene Ernährungsweise der für Gesunde. Die Zeiten, in denen Diabetiker eine „fade Diät“ einhalten mussten, sind vorbei, heutzutage geht es darum, sich insgesamt bewusster zu ernähren.

Dazu gehört eine vielseitige Kost mit vollwertiger Ausrichtung, die frisch, einfach und wertschonend zubereitet, den Körper mit allem versorgt, was er braucht. Dabei bedeutet vollwertig keinesfalls einseitig und „körnerlastig“ zu essen. Denn wichtig ist ebenfalls, dass die Kost vertragen wird. Wenn Sie empfindlich sind, bevorzugen Sie wenig blähende Gemüsesorten sowie feine Vollkornprodukte. Jeder muss sich individuell umstellen und beobachten, was gut bekommt. Um starken Blutzuckerschwankungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, möglichst mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten aufzunehmen.

Frisches in Mengen

Salate und Gemüse – ob als Rohkost oder gekocht – können nach Herzlust gegessen werden. Sie enthalten wenig Kalorien und dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe sollen unter anderem einen positiven Einfluss auf das Arteriosklerose-Risiko haben. Auch Gemüsesäfte sind als kleine Zwischen-

mahlzeit gesund. Frisches Obst dürfen Diabetiker ebenfalls täglich essen, während Obstsaft nur in kleineren Mengen und am besten mit Wasser gemischt getrunken werden.

Kartoffeln sind als Pellkartoffeln zubereitet am wertvollsten und haben in dieser Form auch einen relativ niedrigen GI. Auch Hülsenfrüchte sind reich an wertvollen Nährstoffen; außerdem bewirken sie nur einen geringen Blutzuckeranstieg.

Vorteile von Vollkorn

Bei Backwaren ist immer die Vollkornvariante vorzuziehen. Die Ballaststoffe des vollen Korns verzögern die Aufnahme von Zucker (in dieser Form werden die Kohlenhydrate aufgenommen) aus dem Darm ins Blut. So steigt der Blutzuckerspiegel weniger an als bei Weißmehlprodukten. Feine Vollkornbrote werden übrigens auch von empfindlichen Menschen meist vertragen.

Auch bei Frühstücks-Cerealien bietet es sich an, die vollwertige Alternative zu wählen, beispielsweise Speisen aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern oder auch Müslis aus Vollkornflocken. Verarbeitete Cerealien wie Cornflakes haben einen vergleichsweise hohen GI.

Das abwechslungsreiche Kochen mit verschiedenen Getreidesorten wie

Hirse, Grünkern, Naturreis oder auch Quinoa bereichert den Speisezettel und liefert ebenfalls viele Ballaststoffe.

Zuckersüßes

Schnelle Kohlenhydrate, wozu vor allem Zuckerarten wie Trauben-, Malz-, Rohr- und Rübenzucker gehören, treiben den Blutzuckerspiegel besonders stark in die Höhe. Sie enthalten viel oder ausschließlich Glukose, die dem Körper sehr schnell zur Verfügung steht. In kleinen Mengen sind süße Lebensmittel heutzutage auch bei Diabetikern erlaubt, sie sollten aber die Ausnahme sein. Wenn Sie „Süßhunger“ verspüren, gönnen Sie sich zum Beispiel gesüßtes Vollkorngebäck oder mit Trockenfrüchten, etwas Honig oder mit Apfel- bzw. Birnen-Dicksaft gesüßten Quark oder Joghurt.

Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Sorbit und Mannit beeinflussen den Blutzuckerspiegel in geringerem Maße als Zucker, da sie größtenteils insulinunabhängig in die Zellen aufgenommen werden. Dennoch sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden. Sie können sonst zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Blähungen führen. Übrigens: Auch Zuckeraustauschstoffe enthalten Kalorien!

Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat etc.) sind kalorienfrei, haben eine hohe Süßkraft und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. In haushaltsüblichen

Mengen zum Süßen von Tees oder Speisen sind Süßstoffe unbedenklich.

Spezielle Diabetiker-Süßwaren enthalten meist Zuckeraustauschstoffe und/oder Süßstoffe und sind deshalb günstiger für die Zuckerwerte als normale Süßigkeiten. Allerdings haben sie oft einen hohen Fett- und Kaloriengehalt und sollten daher nur selten bzw. zu besonderen Gelegenheiten verzehrt werden.

Fett ist nicht gleich Fett

Da viele Diabetiker des Typs 2 übergewichtig sind und zum Teil erhöhte Blutfettwerte aufweisen, spielt die Auswahl der Fette ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Anteil an Fetten an der Gesamtenergieaufnahme sollte wie beim Gesunden nur etwa 30 Prozent betragen, das entspricht circa 80 Gramm am Tag.

Tierische Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sind einzuschränken, da sie den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen und das Risiko für diabetische Spätfolgen wie Arteriosklerose erhöhen. Daher Butter, Sahne, fette Käse- und Wurstsorten sowie fettes Fleisch möglichst selten bzw. gar nicht in den Speisezettel aufnehmen.

Positiv auf die Blutfettwerte wirken hingegen pflanzliche Öle, die viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Im Reformhaus

SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung. Als genussvolle Alternative zu Wurst bieten sich vegetarische Pasteten, Aufstriche und Tofu-Aufschnitt in vielen Geschmacksrichtungen an.

Außerdem wissenswert

Auch wer den Fleischverzehr zurückschraubt, ist bei einer vollwertigen Ernährungsweise mit reichlich wertvollem Eiweiß aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Frischmilch, Sauermilch, Quark, Käse, Tofu und anderen Sojaprodukten versorgt. Aufgrund ihres relativ hohen Cholesteringehaltes sollten Eier nur in Maßen verzehrt werden.

Zur vollwertigen Küche gehört außerdem das kreative Würzen mit frischen Kräutern, Knoblauch, Meerrettich, Hefeflocken und Hefeextrakt. Salatsaucen und andere Gerichte können mit Nüssen oder Nussmusen verfeinert werden. So fällt es leichter am Kochsalz zu sparen.

Genauso wichtig ist es ausreichend zu trinken, d. h. mindestens 1,5 Liter am Tag. Geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie ungezuckerte Saftschorlen. Grüner Tee enthält viele Flavonoide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die nach neueren Erkenntnis-

sen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern können.

Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und möglichst zu einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit getrunken werden, da Alkohol sonst zu Unterzuckerung führen kann.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetes sind einige Mineralstoffe und Spurenelemente, schützende Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Neben natürlichen Nahrungsquellen können Vitamin- und Mineralstoffpräparate oder verschiedene Produkte, in denen die genannten Stoffe von Natur aus reichlich vorhanden sind, helfen. Das Reformhaus bietet eine breite Palette von Produkten an. Lassen Sie sich beraten.

Chrom verbessert die Aufnahmefähigkeit der Zellen für Blutzucker und gilt als Glukosetoleranzfaktor. Vor allem Typ-2-Diabetiker sollten auf eine ausreichende Aufnahme von Chrom achten. Chrom ist in einigen Spurenelementpräparaten enthalten, oft in der Kombination mit Zink und/oder Vitamin C.

Zink ist an der Produktion des Insulins beteiligt und fördert die Wundheilung, die bei Diabetikern häufig gestört ist. Daneben verbessert es das oft gestörte Geschmacks- und Geruchsempfinden.

Magnesium Ein bei Diabetikern festgestellter Magnesiummangel kann durch erhöhte Zufuhr schnell behoben werden. Magnesium wirkt auf Herz und Kreislauf ein. Hervorzuheben ist seine gefäßerweiternde und blutdruckregulierende Eigen-

schaft, auch seine Wirkung als „Anti-Stress-Mineral“.

Vitamin C, E und Beta-Carotin

Diese Substanzen gelten als gute Radikalfänger. Das heißt sie können die gefäß- und zellschädigenden Radikale im Körper unschädlich machen und schützen auf diese Weise unter anderem vor Arteriosklerose.

Vitamin E ist reichlich in Weizenkeimöl enthalten. Besonders Vitamin-C-reich sind Sanddornbeeren, Hagebutten und schwarze Johannisbeeren. Beta-Carotin kommt vor allem in gelben Gemüse- und Obstsorten vor. Relativ große Selenmengen findet man in Fleisch, Fisch, Eiern, aber auch in Linsen oder Spargel. Einige Präparate zur Nahrungsergänzung liefern gleich alle vier Radikalfänger auf einmal.

B-Vitamine Eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen soll bei Diabetikern unter anderem zum Schutz vor so genannten Polyneuropathien, d. h. Veränderungen an Nervenbahnen, sinnvoll sein. Gute Lieferanten für B-Vitamine sind mageres Fleisch, Milch- und Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hefeprodukte.

Omega-3-Fettsäuren Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutfettwerte und senken ebenfalls das

Arterioskleroserisiko. Die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl und in Algen enthalten, aber auch die etwas langsamer wirkenden Fettsäuren aus Leinöl und Leinölprodukten können helfen.

Zimt Eine weitere Hilfe im Kampf gegen Diabetes kommt aus dem Reich der Gewürze. Zimt lässt unseren Körper besser auf Insulin ansprechen, so dass schon geringere Mengen des Hormons ausreichen, um den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten. Dies belegt eine aktuelle Studie. Hauptver-

antwortlich für den günstigen Effekt ist ein wasserlöslicher Gerbstoff der Zimtrinde, doch wahrscheinlich wird er dabei von anderen Inhaltsstoffen unterstützt. Wer auf Insulin eingestellt ist, sollte mit seinem Arzt über mögliche Neudosierungen sprechen. Zimtkapseln, die zusätzlich das für den Insulinstoffwechsel nützliche Chrom enthalten, sind optimal dosierbar und geschmacksneutral. Außerdem gibt es Tabletten, die sowohl Momordica-Fruchtpulver (siehe auch S. 13) als auch Zimt enthalten, dazu die Mineralstoffe Chrom, Jod, Selen, Zink und Vitamin B₁.

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Neben einer geeigneten Ernährungsweise können bei der Diabetesbehandlung auch einige Naturheilverfahren unterstützend wirken.

Bewegung und Entspannung

Bewegung, insbesondere Ausdauersport, hat neben den allgemein günstigen Wirkungen auf Herz und Kreislauf spezielle Effekte im Stoffwechsel des Diabetikers. Sportliche Aktivität und eine eventuell nötige Gewichtsabnahme verbessern die Funktion der Insulinrezeptoren an den Muskelzellen. So kann der

Zucker aus dem Blut wieder zügiger aufgenommen werden. Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht, beispielsweise Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen etc. Stress spielt als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen eine große Rolle. Durch gezielte Entspannungsübungen können Stressbelastungen vermindert werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. An der Akademie für gesundes Leben (Adresse S. 30) werden Seminare zur Entspannung angeboten.

Kneippen und Sauna

Durch gezielte Wasseranwendungen wird neben dem Immunsystem auch die Herz- und Kreislauffunktion gestärkt. Insbesondere Durchblutungsstörungen in den Beinen kann mit „Kneippen“ und Sauna vorgebeugt werden.

Heilpflanzen

Die Anwendung von Heilpflanzen kann beim Diabetiker die Stoffwechselfvorgänge unterstützen, bestimmte Organe wie zum Beispiel Leber oder Niere vor Schäden schützen und einer Arteriosklerose vorbeugen helfen.

Zur Vorbeugung diabetischer Spätschäden sind folgende Heilpflanzen sinnvoll:

Knoblauch und Bärlauch

Die Inhaltsstoffe von Knoblauch haben einen positiven Effekt auf Blutfett- und Cholesterinspiegel sowie die Fähigkeit, die Fließeigenschaft des Blutes zu verbessern. Die Wirkung des geruchsneutraleren Bärlauchs soll der des Knoblauchs sehr ähnlich sein.

Weißdornblätter mit -blüten

Aufgrund seiner gefäßerweiternden und Schlagkraft erhöhenden Eigenschaften gehört der Weißdorn zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln der Naturheilkunde. Vom

Weißdorn sind keinerlei Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt.

Artischocke

Zubereitungen aus Artischocke regen die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit in den Darm an. Dadurch wird dem Körper Cholesterin entzogen, das als Grundstoff für den Gallensäureaufbau dient.

Im Reformhaus werden Sie über die verschiedenen Darreichungsformen der Heilpflanzen beraten. Sie sind zum Beispiel in Form von Tees, Kapseln, Tabletten, Frischpflanzensäften etc. erhältlich.

Momordica charantia

Hinter dieser Bezeichnung verbirgt sich keine Heilpflanze im eigentlichen Sinn, sondern eine exotische Frucht, die in Asien, Südamerika und Afrika als Gemüse verzehrt wird und wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wird. In Untersuchungen zeigte sich, dass Momordica dazu beitragen kann, die Blutzuckerregulation, vor allem von Typ-2-Diabetikern, langfristig besser in den Griff zu bekommen. Zur Teeherstellung wird die grüne Frucht mit den enthaltenen Samen verwendet. Im Reformhaus ist er sowohl lose als auch im Filterbeutel in zwei Varianten (mit Lemongras bzw. Zimt) erhältlich.

ÜBERSICHTSTABELLEN

Lebensmittel-Auswahltabelle

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Bei der Einteilung wurden zwei Kriterien berücksichtigt: spezielle Empfehlungen bei Diabetes sowie Richtlinien für eine vollwertige Ernährung.

Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst ohne Zusätze, ungesüßte Vollfrucht-Erzeugnisse, Hülsenfrüchte	Trockenobst, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Nüsse, ungesüßte Nussmuse, Kerne (Achtung viele Kalorien!)	–	Gesüßte Nusschnitten, -muse oder -aufstriche
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide, ungesüßte Vollkornerzeugnisse, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Diabetikergebäck, Getreidebratlinge, Hartweizennudeln	Geschälter / polierter Reis, Weißmehlprodukte, gesüßtes Gebäck, gezuckerte Müslis und Cerealien
Fleisch und Fisch	–	Mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, magerer Wurstsorten	Fette Fleisch- und Wurstwaren, Geräuchertes, Innereien
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt, Soja-Knabbersnack etc.	Sojabratlinge	–
Milch Milchprodukte Eier	Frische Milch, Sauermilchprodukte, Quark, Käse (möglichst fettarm)	Eier, fetter Käse, Sahneerzeugnisse	Gezuckerte Milchprodukte

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Öle, Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierischer Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche	Diabetiker-Konfitüren, Fruchtaufstriche	Honig, gezuckerte Konfitüren und Nussaufstriche
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, ungezuckerte Säfte und Diabetikernektare, Mineralwasser, Getreidekaffee	Kaffee, schwarzer Tee, trockene Weine	Gezuckerte Getränke, Liköre, Spirituosen
Süßungsmittel	–	Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe, Diabetiker-Süßwaren, Trockenfrüchte, Dicksäfte	Zucker, Traubenzucker, Ursüße, Sirup, Süßigkeiten

Tabelle zum glykämischen Index (GI)

Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (< 51) bewirken einen geringen Blutzuckeranstieg, während ihn

solche mit einem hohen GI (> 70) schnell in die Höhe treiben (siehe Seite 7). Die Tabelle soll einige Anhaltspunkte liefern.

Lebensmittelgruppe	Niedriger GI	Mittlerer GI	Hoher GI
Brot Backwaren	Grobkörniges Vollkornbrot, Pumpernickel	Fein geschrotetes Vollkornbrot, Cracker, Vollkornknäckebrötchen	Weißbrot/Brötchen, Croissants, süßes Gebäck
Nudeln Getreide	Unges. Vollkorn-Müsli, Getreidekörner, Vollkornspaghetti, Hartweizennudeln	Porrige, Hirse, Vollkornreis, Couscous, Popkorn	Cornflakes, Pops & Co, Maisstärke, weißer Reis
Hülsenfrüchte Gemüse	fast alle Sorten	Zuckermais, Grüne Erbsen, Kürbis	–
Obst	das meiste frische Obst	Obstkonserven, Bananen, Ananas, Rosinen, Mangos	–
Getränke	Apfel- und Orangensaft-schorle, Gemüsesäfte	Fruchtsaftgetränke und -nektare	Colagetränke, Limonaden

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

Um den Tag gleich mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet unterschiedliche ungesüßte Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, ein paar Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben, die dem Müsli die nötige Süße geben. Etwas zeitaufwendiger ist das Zubereiten von Frischkornmüsli. Dazu werden 2-3 EL frisch geschroteter

Weizen über Nacht in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht und anschließend wie Müsli mit Sanooghurt, Milch oder Sojadrink, frischem Obst und Nüssen vermengt.

Wer morgens gern Brot isst, hat die Auswahl zwischen vielen Vollkornbrotten und -brötchen. Abwechslung beim Belag bringen die verschiedenen vegetabilen Aufstriche aus dem Reformhaus, Hüttenkäse oder Quark, frisches Obst und Gemüse, Nussmus oder etwas Diabetiker-Konfitüre.

EINFACHE GERICHTE FÜR 1 PERSON



(Die Menge kann bei Bedarf vervielfacht werden)

Sauerkrautfrischkost

Zutaten:

- 150 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 EL kaltgepresstes Leinöl
- Kümmel

Zubereitung:

Sauerkraut und Gewürzgurke klein schneiden. Mit Leinöl und Kümmel abschmecken.

Pro Portion:

- 2,5 g Eiweiß • 12 g Fett • 1,5 g Kohlenhydrate • 135 kcal / 564 kJ
- weniger als 1/2 BE

Fettarme Salatsaucen

Pikant:

- Saft von 1/2 Zitrone oder 1-2 EL Weinessig
- 1/2 EL Senf
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 EL gehackte Salatkräuter

Pro Portion:

- 0,3 Eiweiß • 12 g Fett • 3 g Kohlenhydrate • 122 kcal / 510 kJ
- weniger als 1/2 BE

Nussig:

- 1/2 Becher Sanoghurt Sauer- milch (1,5 % Fett)
- Saft 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 1 TL Nussmus
- 2 EL Fruchtsaft

Pro Portion:

- 3,5 g Eiweiß • 5 g Fett • 6 g Kohlenhydrate • 84 kcal / 351 kJ
- 1/2 BE

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Verwenden Sie verschiedene kaltgepresste Öle und Nussmuse, um den Geschmack zu variieren.

Mit Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Zucchini, Rettich o.ä. vermischen.

Spaghetti-Variationen

Für eine Portion 60 g Vollkornspaghetti in reichlich Salzwasser kochen.

Champignon-Sauce:

- 250 g frische Champignons
- 1/2 Zwiebel
- 10 g Reformhausmargarine
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sahne
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack: Sesam, Sonnenblumen- oder leicht geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Sahne und frischer Petersilie würzen. Mit Vollkornspaghetti vermischen. Käse und Samen darüber streuen.

Pro Portion:

- 24 g Eiweiß • 29 g Fett • 45 g Kohlenhydrate • 542 kcal / 2265 kJ
- ca. 4 BE

Kürbispesto:

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- einige Zweige frisches Basilikum
- 1 EL heißes Wasser
- 1-2 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Kürbiskerne, Knoblauchzehe und Basilikum mit dem Wasser im Mörser zerstoßen. Kürbiskernöl damit vermischen und mit Balsamicoessig und Meersalz abschmecken. Mit heißen Vollkornspaghetti vermischen.

Pro Portion:

- 13 g Eiweiß • 28 g Fett • 39 g Kohlenhydrate • 466 kcal / 1948 kJ
- 3 - 3 1/2 BE

Ofenkartoffeln mit verschiedenen Dips

Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Sesam, Kümmel, Mohn, Rosmarin oder etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und je nach Geschmack bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion:

- 5 g Eiweiß • 14,5 g Fett • 29 g Kohlenhydrate • 270 kcal / 1130 kJ
- 2 1/2 BE

Meerrettich- oder Tomaten-Quark:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL Meerrettich oder Tomatenmark

Zubereitung:

Quark mit Flüssigkeit cremig rühren und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Pro Portion:

- 15 g Eiweiß • 2 g Fett • 8 g Kohlenhydrate • 117 kcal / 490 kJ
- 1/2 - 1 BE

Avocadocreme:

- 1/2 Avocado
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 EL saure Sahne
- etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Avocadohälfte schälen, halbieren und mit Zitronensaft, saurer Sahne, Meersalz und schwarzem Pfeffer pürieren.

Pro Portion:

- 22 g Eiweiß • 24 g Fett • 3 g Kohlenhydrate • 240 kcal / 1000 kJ
- weniger als 1/2 BE

Bunter Reissalat

Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 1-2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

Pro Portion:

- 7 g Eiweiß • 16, 5 g Fett • 45 g Kohlenhydrate • 360 kcal / 1505 kJ
- ca. 4 BE

Tipp:

Anstatt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Quell- bzw. Garzeit als Reis.

Gefülltes Gemüse mit Tofu

Zutaten:

- 1 mittelgroße Kohlrabiknolle, rote Paprikaschote oder Zucchini
- 1 Tomate
- 1 kleine Stange Lauch
- 50 g Tofu
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei
- Muskat, Pfeffer, Meersalz
- 100 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 2 EL Sahne
- frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und aushöhlen (bei Kohlrabi und Zucchini kann das Fruchtfleisch weiterverwendet werden). Kohlrabi außerdem schälen und in wenig Wasser ca. 10 Minuten

garen. Tomate und evtl. anfallendes Fruchtfleisch würfeln, Lauch in feine Scheiben schneiden, Tofu zerdrücken.

Alles mit Vollkornsemmelbröseln, Ei und Gewürzen vermengen. Die Masse in das ausgehöhlte Gemüse füllen und in eine kleine feuerfeste Form setzen. Mit Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Back-

ofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Die verbleibende Gemüsebrühe mit Sahne vermischen, gehackte Kräuter dazu geben und als Sauce verwenden. Dazu passt Reis.

Pro Portion:

- 25 g Eiweiß • 20 g Fett • 34 g Kohlenhydrate • 425 kcal / 1775 kJ
- ca. 3 BE

Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten
- Frisch gemahlene / geschrotete Getreide ist am wertvollsten
- Keimen Sie selbst Körner und Samen (Getreidemühlen oder Keimgärten gibt es im Reformhaus).

GERICHTE FÜR GÄSTE UND DIE GANZE FAMILIE



(alle Rezepte für 4 Personen)

Gemüselasagne

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 500 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 600 g Brokkoli
- 1 Bund glatte Petersilie
- Hefestreuwürze
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 30 g Reformhausmargarine
- 30 g Mehl
- 1 l Milch
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Meersalz, Muskatnuss
- etwa 14 Lasagneblätter
- Fett für die Form
- 125 g geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl anbraten. Gemüse putzen, klein schneiden und andünsten.

Mit gehackter Petersilie, Hefestreuwürze, Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Für die Béchamelsauce Margarine erhitzen, Mehl einrühren. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen lassen und mit Zitronenschale, Meersalz und Muskat abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter und Gemüse schichten. Béchamelsauce gleichmäßig darüber gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

Pro Portion:

- 33 g Eiweiß • 32 g Fett • 64 g Kohlenhydrate • 670 kcal / 2800 kJ
- ca. 5 BE

Tipp

Eine Gemüselasagne schmeckt auch gut mit 600 g Spinat und 6 Tomaten.

Kartoffelgulasch mit Paprika

Zutaten:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 große Zwiebeln
- 3 EL Reformhausmargarine
- 5 Salbeiblätter
- 3 EL Tomatenmark oder Paprikamark
- 300 ml Tomatensaft
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- Hefestreuwürze
- Paprikapulver
- weißer Pfeffer
- 3 EL leicht angeröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dicke Stücke stifteln. Paprikaschoten halbieren, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Alles in Margarine andünsten. Salbeiblätter und Tomatenmark oder Paprikamark zugeben und einige Minuten schmoren. Angießen mit Tomaten- und Zitronensaft sowie 200 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen, mit Hefewürze, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Kürbiskerne über das fertige Gericht streuen.

Pro Portion:

- 7,5 g Eiweiß • 9 g Fett • 39 g Kohlenhydrate • 276 kcal / 1155 kJ
- 3 – 3 1/2 BE

Tipp

200 g gewürfelter Räuchertofu machen den Gulasch noch herzhafter.

Dinkel-Bohnen-Auflauf

Zutaten:

- 180 g Dinkel
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 500 g grüne Bohnen
- Meersalz
- 4 Tomaten
- Fett für die Form
- 2 Eier
- 150 g saure Sahne
- etwas Thymian
- schwarzer Pfeffer, Muskat, Meersalz
- Bohnenkraut
- 50 g Schafskäse
- 4 EL Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung:

Dinkel in der Gemüsebrühe ca. 50-60 Minuten garen, abtropfen lassen. Grüne Bohnen putzen, halbieren und in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Tomaten kurz überbrühen, schälen, vierteln und entkernen. Bohnen und Tomaten mit dem Dinkel vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier mit saurer Sahne, Gewürzen und Kräutern

verrühren. Über die Dinkel-Bohnen-Masse geben und leicht untermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad ca. 35 Minuten überbacken. Schafskäse zerkrümeln, mit den Bröseln mischen und nach ca. 20 Minuten auf dem Auflauf verteilen.

Pro Portion:

- 19 g Eiweiß • 15 g Fett • 39 g Kohlenhydrate • 370 kcal / 1547 kJ
- 3 - 3 1/2 BE

Kartoffelpizza mit Zwiebeln

Zutaten:

- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 2 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- Meersalz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 120 ml lauwarme Milch
- 1 Ei
- 1 TL Honig
- 1,2 kg Winterzwiebeln
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- Hefewürze
- Kräuter der Provence
- 150 g Schafskäse

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, zerdrückte Kartoffeln, Salz und Hefe mit Milch, Ei und Honig zuerst verrühren, dann zu einem glatten Teig kneten. Auf einem Backblech ausrollen und etwas gehen lassen.

Inzwischen Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl einige Minuten andün-

ten. Abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen, ebenfalls die Oliven. Mit Hefewürze und Kräutern der Provence würzen. Den Schafskäse darüber bröseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):

- 12 g Eiweiß • 19 g Fett • 29 g Kohlenhydrate • 344 kcal / 1440 kJ
- 2 1/2 BE

Kichererbseneintopf

Zutaten:

- ▷ 300 g getrocknete Kichererbsen
- ▷ Meersalz
- ▷ 1 Lorbeerblatt
- ▷ 400 g Kartoffeln
- ▷ 200 g Möhren
- ▷ 120 g Staudensellerie
- ▷ 1 kleine Zwiebel
- ▷ 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- ▷ 2 Stängel glatte Petersilie
- ▷ Gemüsebrühe (Extrakt)
- ▷ weißer Pfeffer
- ▷ etwas Paprikapulver
- ▷ 3 Scheiben Grahambrot

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in 2 Liter Wasser einweichen, dann mit Salz und Lorbeerblatt ca. 45 Minuten kochen.

Kartoffeln schälen, Möhren putzen und klein würfeln, Staudensellerie in Scheiben, geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. In 1-2 EL heißem Öl kurz anbraten. Zu den Kichererbsen

geben und ca. 30 Minuten mitkochen. Mit gehackter Petersilie, Gemüsebrühextrakt, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Grahambrot in kleine Würfel schneiden, in dem restlichen Öl goldgelb rösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Pro Portion:

- 14,5 g Eiweiß • 13 g Fett • 56 g Kohlenhydrate • 410 kcal / 1714 kJ
- 4 1/2 BE

Fettspar-Tipps

- Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch fettarme, selbstgemachte Salatsaucen ersetzen.
- Beim Binden von Saucen und Suppen anstatt zur Sahne beispielsweise zu Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.
- Fettarme Käse-, Quark- und Wurstsorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten.
- Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch – alternativ zur Mayonnaise.
- Legen Sie Gebratenes auf fettaufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.
- In Aufläufen kann man die Sahnesauce gut durch 1/4 Liter Milch vermischt mit 2-3 EL Schmand ersetzen. Zum Überbacken etwas Käse mit geriebenem Gemüse und Vollkorn-Semmelbröseln verwenden.

FÜR SCHLECKERMÄULER



Fruchtquark

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Fruchtzucker oder Dicksaft
- ca. 100 g Obst

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft Fruchtzucker bzw. Dicksaft cremig rühren. Obst pürieren oder klein schneiden und unter den Quark heben.

Pro Portion:

- 15,5 g Eiweiß • 2 g Fett • 23 g Kohlenhydrate • 179 kcal / 750 kJ
- 2 BE

Vollkornwaffeln

(ca. 6 Waffeln)

Zutaten:

- 180 g Vollkornmehl
- 2 EL Mohn
- 1/3 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 40 g Reformhausmargarine
- 2 Eier
- 1/8 l Milch (1,5% Fett)
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 40 g Fruchtzucker
- Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Mehl mit Mohn, Hefe, Meersalz, zerlaufener Margarine, Eiern, Milch, Zitronenschale und Fruchtzucker zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen, hauchdünn mit Fett bestreichen und den Teig mit einer kleinen Schöpfkelle hineingeben. Circa 4-5 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion:

- 7 g Eiweiß • 7,5 g Fett • 39 g Kohlenhydrate • 200 kcal / 836 kJ
- 3 – 3 1/2 BE

Käsekuchen

Zutaten:

- 125 g Vollkornmehl
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 60 g Reformhausmargarine
- 20 g Fruchtzucker
- 4 EL Milch (1,5% Fett)
- 500 g Magerquark
- 3 Eier getrennt
- 50 g Fruchtzucker
- etwas abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 EL Natur-Vanillepuddingpulver
- 1 Prise Natur-Vanille

Zubereitung:

Für den Teig Vollkornmehl, Backpulver, Margarine, Fruchtzucker und 2 EL Milch miteinander verkneten, so dass ein glatter Teig entsteht.

Diesen circa 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich Quark mit Eigelb, Fruchtzucker, Zitronenschale, Puddingpulver, der restlichen Milch und Vanille verrühren. Eiklar steif schlagen und unter die Quarkmasse geben. Den Teig ausrollen, eine Springform auslegen und den Rand hochdrücken.

Die Quarkmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Pro Stück (bei 12 Stücken):

- 9 g Eiweiß • 3,5 g Fett • 14 g Kohlenhydrate • 124 kcal / 520 kJ
- 1 – 1 1/2 BE

Tipp:

Der Kuchen kann auch zusätzlich mit Aprikosen oder Pflaumen belegt werden.

WEITERE INFORMATIONEN

Bücher

- **Diabetes Typ 2. Schnelle Rezepte, die wirklich helfen**
Elisabeth Lange, südwest
96 Seiten
- **Backen mit Genuss bei Diabetes**
Sven-David Müller und Christiane Pfeuffer, midena, 96 Seiten
- **Gut leben mit Diabetes Typ 2**
Arthur Teuscher, Trias, 167 Seiten
- **Gut leben mit Typ-1-Diabetes**
Renate Jäckle, Axel Hirsch, Manfred Dreyer, Urban & Fischer
174 Seiten
auch für Typ 2 Diabetiker, die Insulin spritzen, geeignet

Adressen

- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-0
www.zaen.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
Fax: 06172/3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de

- **Deutscher Diabetiker Bund e.V.**
Goethestr. 27
34119 Kassel
Tel.: 0561/703 4770
Fax: 0561/703 4771
www.diabetikerbund.de
- **Bund Diabetischer Kinder und Jugendlicher, Diabeteszentrum**
Hahnbrunner Str. 46
67659 Kaiserslautern
Tel.: 0631/76488
Fax: 0631/97222
www.bund-diabetischer-kinder.de

Anzeigen



Diabetes?

Momordica®-Zimt-Komplex

=

Doppelte Pflanzenkraft für einen gesunden Zuckerstoffwechsel



Salus Momordica® Diabetiker-Tabletten

- mit wertvollen, bioaktiven Pflanzenstoffen der asiatischen **Momordicafrucht** und
- hochwertigem, cumarinarmem **Zimt**,
- mit den Diabetiker-Spurenelementen: **Chrom + Zink + Selen + Jod** sowie **Vitamin B₁**.

NEU

Salus Momordica® Diabetiker-Tabletten –
Diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung
bei **Diabetes mellitus** im Rahmen eines Diätplans.