

ELISABETH LANGE

15-Minuten-Gerichte für Diabetiker

Die schnelle Küche für jeden Tag
Viele neue leckere Rezepte

Extra:
Fertiggerichte
diabetesgerecht
aufpeppen

Keine Zeit zum Kochen?

Diese Fertigprodukte können Sie auf Vorrat kaufen und bei Bedarf, aufgepeppt beispielsweise mit einigen vorgegarten Körnern oder etwas Inulin, schnell zubereiten. Innerhalb von 15 Minuten haben Sie eine vollwertige und schmackhafte Mahlzeit.

- Erbsen-, Bohnen- oder Linseneintopf (Beutel, tiefgekühlt oder Dose)
- Gemüseintopf, z. B. Minestrone (Dose oder Beutel)
- Gemüse-Nudel-Pfanne, z. B. Bamigoreng (tiefgefroren)
- Gemüse-Reis-Pfanne, z. B. Paella (tiefgefroren)
- Klare Suppen, z. B. Fleischklößchen- oder Zwiebel супpe (Beutel)
- Spaghetti mit Saucen-Zutaten und geriebenem Käse (getrocknet, Packung)
- Nudelfertiggerichte (Beutel, getrocknet)
- Nudelsuppe (Dose oder Beutel)
- Ravioli in Tomatensauce (Dose)
- Reisfertiggerichte (Beutel, getrocknet)
- Tomatensauce (Dose, Glas oder Beutel)
- Tomatensuppe (Dose oder Beutel)

Lebensmittelauswahl für die ausgewogene Ernährung bei Diabetes

DAVON MEHR – GEEIGNETE LEBENSMITTEL			DAVON WENIGER – UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL		
BROT- UND BACKWAREN <ul style="list-style-type: none"> Vollkornbrot, -brötchen, -knäckebrot selbstgebackene Kuchen mit weniger Fett und Zucker 	MILCH UND MILCHPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> fettarme Milch Buttermilch Kefir Joghurt, Quark (Mager- u. Halbfettstufe) saure Sahne (10 % Fett) Kondensmilch max. 4 % Fett 	EIER <ul style="list-style-type: none"> 3 Eier pro Woche 	BROT- UND BACKWAREN <ul style="list-style-type: none"> nach üblichen Rezepten hergestellte fettreiche, zuckerreiche Kuchen Produkte aus Weißmehl Bäckerwaren 	MILCH UND MILCHPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> süße Sahne saure Sahne (20 % Fett) Crème fraîche Sahnequark Kondensmilch über 4 % Rohmilchprodukte 	FETTE <ul style="list-style-type: none"> Schmalz Mayonnaise Plattenfette gehärtete Margarinen
KARTOFFELN <ul style="list-style-type: none"> fettarme Zubereitung: Pell-, Salzkartoffeln, Klöße, Folienkartoffeln 	FLEISCH <ul style="list-style-type: none"> mageres Fleisch ohne sichtbares Fett Geflügel Wild 	FETTE <ul style="list-style-type: none"> pflanzliche Fette, z. B. Rapsöl, Olivenöl fettreduzierte ungehärtete Margarinen 	KARTOFFELN <ul style="list-style-type: none"> fettreiche Zubereitung: Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Reibekuchen, Instantkartoffelpüree 	FLEISCH <ul style="list-style-type: none"> fettes Fleisch Innereien Fleischkonserven 	GETREIDEPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> gesüßte Frühstücksflocken helle Mehle Stärkemehle
GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE <ul style="list-style-type: none"> frisches Gemüse Tiefkühlgemüse natur 	FISCH <ul style="list-style-type: none"> magere Sorten, z. B. Seelachs, Kabeljau, Scholle gelegentlich Makrele, Lachs, Hering 	GETREIDEPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> ungesüßtes Müsli Vollkorn-Haferflocken Vollkorn Grieß Getreidevollkornprodukte 	GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE <ul style="list-style-type: none"> Konservengemüse, Fertigmüslgemüse (mit Sauce) Fertigsalate 	FISCH <ul style="list-style-type: none"> Fischkonserven in Öl Aal Räucherfische Brathering Fischsalate paniert und frittiert 	REIS/NUDELN <ul style="list-style-type: none"> geschälter Reis
OBST UND NÜSSE <ul style="list-style-type: none"> frisches Obst Tiefkühl Obst ohne Zucker Nüsse in kleinen Mengen, ungesalzen 	REIS/NUDELN <ul style="list-style-type: none"> Vollkornnudeln Naturreis parboiled Reis 	FERTIGPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> fettarme Produkte mit viel Gemüse kombinieren 	OBST UND NÜSSE <ul style="list-style-type: none"> Obstkonserven süßes Obst, z. B. Weintrauben Trockenobst Banane 	WURST UND WURSTWAREN <ul style="list-style-type: none"> fette Wurstsorten, z. B. Salami, Koch- und Bratwürste, geräucherter Schinken Fleischsalat 	SÜSSES <ul style="list-style-type: none"> Nuss-Nougat-Creme Pralinen Schokolade Marzipan Bonbons
GETRÄNKE <ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser ungesüßter Früchte- und Kräutertee stark verdünnte ungesüßte Obstsäfte 	WURST UND WURSTWAREN <ul style="list-style-type: none"> magere Wurstsorten, z. B. Sülze, Geflügelwurst, Corned beef, gekochter Schinken Brühwurst mit Fleischeinlage 	GEWÜRZE <ul style="list-style-type: none"> Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art Knoblauch Zwiebeln Salz Essig Zitrone 	GETRÄNKE <ul style="list-style-type: none"> mit Zucker gesüßter Fruchtnektar Limonaden, Cola alkoholische Getränke 	KÄSE <ul style="list-style-type: none"> fette Käsesorten, z. B. Salami, Koch- und Bratwürste, geräucherter Schinken Fleischsalat 	FERTIGPRODUKTE <ul style="list-style-type: none"> fettreiche Puddingdesserts Fertigquarkspeisen Milchprodukte mit Früchten und Zucker Müslimischungen Diätprodukte fettreiche Fertiggerichte
	KÄSE <ul style="list-style-type: none"> magere Käsesorten z. B. Edamer 30 % Fett i. Tr., Harzer, fettarmer Frischkäse gel. Käse bis 45 % Fett i. Tr. 			EIER <ul style="list-style-type: none"> Eigelb, roh 	GEWÜRZE <ul style="list-style-type: none"> fettreiche Salatdressings Tomatenketchup Fertigsaucen süße Sojasauce

ELISABETH LANGE

15-Minuten-Gerichte für Diabetiker

**Die schnelle Küche für jeden Tag
Viele neue leckere Rezepte**

Extra: Fertiggerichte diabetesgerecht aufpeppen



schlütersche



4 **VORWORT**

6 **DIAGNOSE DIABETES – UND NUN?**

- 8 **Die neue Wohlfühl-Diät: Was Experten heute raten**
- 8 Was ist Diabetes?
- 10 Praxisnahe Empfehlungen statt strenger Verbote
- 12 Neue Richtlinien für eine gesunde Ernährung
- 15 Was genau sind Kohlenhydrate?
- 16 Die Blutzuckerantwort – nicht immer gleich
- 18 Richtig süßen – aber wie?
- 26 **Figurbewusst essen: Wie Sie besser satt werden**
- 28 **Zeitgemäß und gesund: Die schnelle Küche für Diabetiker**
- 28 Das gesunde Plus: Wie aus Fertiggerichten hochwertige Mahlzeiten werden
- 36 Ruck, zuck fertig mit Mikrowelle und Co.
- 42 Einkaufsliste für die schnelle Küche

- 46 **80 SCHNELLE REZEPTE – GENUSSVOLL ESSEN
BEI DIABETES**
- 48 Frühstücksideen und Lunchpakete
- 60 Salate, Snacks und Vorspeisen
- 74 Suppen und Eintöpfe
- 90 Vegetarische Gerichte
- 102 Fleisch- und Fischgerichte
- 122 Desserts und Getränke
- 132 Vorräte für die schnelle Küche

- 142 Rezeptregister

Wichtiger Hinweis

Die Nährwerte der Rezepte in diesem Buch wurden sorgfältig berechnet. Bei jedem Rezept finden Sie Angaben zum Gesamtgehalt an Kohlenhydraten. BE, also Brot- oder Berechnungseinheiten, beziehen sich nur auf blutzuckererhöhende Kohlenhydrate. Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Nüsse und Zuckeraustauschstoffe wurden deshalb bei BE-Angaben nicht mitberechnet.



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Für stundenlange Kocherei und aufwändige Mahlzeiten habe ich einfach keine Zeit“. Solche Sätze höre ich oft, wenn ich mit Menschen spreche, die an Diabetes erkrankt sind und gern mit gesunden Gerichten ein paar Pfunde loswerden möchten. Zuckerkrankte haben eben im Alltag genauso viel zu tun wie jeder andere. Seit Jahren nehmen die Arbeitsbelastungen zu. Wachsender Leistungsdruck und permanente Veränderungen im Berufsalltag sorgen bei vielen Betroffenen für Stress.

*Diabetiker haben im Alltag
genauso viel zu tun wie jeder andere.*

Kein Wunder, dass die meisten sich im Privatleben nach Entlastung sehnen. Sie möchten Vorschläge für einen verringerten Arbeits- und Zeitaufwand, sowohl für den Einkauf als auch für die Zubereitung ihrer Mahlzeiten, und greifen deshalb, wenn sie es eilig haben, zu Fertigprodukten. Oft allerdings mit schlechtem Gewissen.



Für die Rezepte in diesem Buch habe ich deshalb die zeitsparenden Produkte in der Regalen der Supermärkte kritisch unter die Lupe genommen und diejenigen ausgewählt, die günstig zusammengesetzt sind und, mit ein paar frischen Zutaten zubereitet, zum gesunden Stoffwechsel beitragen können. Und siehe da: Beim Berechnen zeigte sich, dass die Nährwerte stimmen. Es ist also möglich, mit einem klugen Mix aus frischen und bequemen Produkten innerhalb von 15 Minuten eine Vielzahl köstlicher, diabetesgeeigneter Gerichte hinzukriegen. Etliche davon zählen heute zu meinen Lieblingsgerichten. Ich hoffe, bald auch zu Ihren!

Ihre
Elisabeth Lange



Auch Diabetiker dürfen Fertigprodukte verwenden – dabei kommt es auf den richtigen Mix an.



DIAGNOSE DIABETES – UND WAS NUN?

Der Arzt hat bei Ihnen Diabetes festgestellt. Geht jetzt für Sie der Stress mit einer aufwendigen Diät los? Nein. Müssen Sie viel Zeit fürs Zusammenstellen und Zubereiten Ihrer Mahlzeiten investieren – Zeit, die Sie gar nicht haben? Ebenfalls nein. Denn wenig Zeit taugt längst nicht mehr als Ausrede für leichtsinnige Essgewohnheiten. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und die ausgeklügelten Blitzrezepte in diesem Buch machen Ihnen und Ihrer Familie das Leben mit Diabetes leicht. Sogar Fertigprodukte sind erlaubt! Mit gesunden Zutaten kombiniert, sorgen sie dafür, dass der Stoffwechsel im Gleichgewicht bleibt. Und das Beste: Gesundes Wohlfühl-Essen kann in nur 15 Minuten auf dem Tisch stehen!



Die neue Wohlfühl-Diät: Was Experten heute raten

Was ist Diabetes?

Mediziner, Molekularbiologen und Ernährungswissenschaftler erforschen seit Jahren mit großem Engagement, wie Diabetes, die sogenannte Zuckerkrankheit, entsteht und wie man die vielfältigen Spätfolgen verhindern kann. Denn Fakt ist: Die Zahl der Kranken steigt weltweit an. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung sind erblich vorbelastet und tragen die Veranlagung zu einem gestörten Stoffwechsel in ihren Genen. Entwickeln sie einen Diabetes, kommt ohne fachgerechte Behandlung im Laufe der Zeit ein ganzes Bündel von Problemen dazu: Der Blutdruck steigt, die Nieren funktionieren nicht mehr optimal, Nervenbahnen werden geschädigt und im Blut zeigt sich übermäßig viel Fett. Mediziner nennen dieses vielfältige Krankheitsbild „Metabolisches Syndrom“. Mit anderen Worten geht es beim Diabetes also nicht allein um einen stabilen Blutzucker, vielmehr ist der ganze Körper betroffen.



Von Diabetes und seinen Spätfolgen ist der ganze Körper betroffen.

Diabetes beginnt mit einem schwankenden, erhöhten Blutzuckerspiegel.



Dabei sind die ersten Anzeichen von Diabetes mellitus oft so unspezifisch, dass die Betroffenen sie lange Zeit gar nicht bemerken. Manch einer bucht frühe Signale wie etwa anhaltende Müdigkeit unter „viel Stress“ ab. Diabetes tut nicht weh! Zuerst zeigt sich die Krankheit durch einen schwankenden, erhöhten Blutzuckerspiegel, der von vielen Ärzten kaum beachtet wird. Menschen, in deren Familie Diabetes häufig vorkommt, sollten deshalb vorsichtshalber mindestens einmal pro Jahr zur Früherkennung zum Arzt gehen und ihren Nüchternblutzucker überprüfen lassen.

Zu wenig oder zu viel des Guten

Diabetes ist nicht gleich Diabetes. Es gibt zwei Erscheinungsformen: Typ-I- und Typ-II-Diabetes. Typ I bricht schon in jungen Jahren aus, Typ II entwickelt sich langsamer und tritt meist erst nach dem 40. Lebensjahr auf. Im Wesentlichen unterscheiden sie sich dadurch, dass der Körper beim Typ I die Produktion von Insulin komplett eingestellt hat, während er beim Typ II nicht mehr richtig auf die Insulinausschüttung reagiert.

Insulin ist das Hormon, das für die Verarbeitung von Kohlenhydraten (Zucker oder Stärke) notwendig ist. Während Typ-I-Diabetiker fast immer schlank sind, bereitet beim Typ-II-Diabetes das „gute Leben“ mit üppigem Essen und wenig Bewegung der Krankheit den Boden. Übergewicht gilt als wichtigster Auslöser dieses Typs. Der angegriffene Stoffwechsel stellt zwar genug Insulin her, kann es aber nicht verwerten. Die Zellen ignorieren das Hormon vielmehr und weigern sich, den Zucker aus der Nahrung in Energie zu verwandeln. Darum fühlen sich Diabetiker oft so erschöpft. Selbst wenn sie mit dem Essen viel zu viel Energie aufnehmen, leiden ihre Zellen trotzdem Mangel. Denn je mehr Zucker nach einer Mahlzeit im Blut auftaucht, desto mehr Insulin produziert der Körper. Und je mehr Insulin im Blut schwimmt, desto weniger reagieren die Zellen darauf. Fachleute nennen dieses Dilemma Insulinresistenz.



Typ-I- und Typ-II-Diabetes haben ganz unterschiedliche Auslöser.

Warum steigt der Blutzucker?

Sämtliche Nahrungsmittel und auch Getränke müssen in ihre kleinsten Teile, die Moleküle der Nährstoffe, zerlegt werden, bevor sie dem Körper nutzen können. Aus den meisten kohlenhydratreichen Lebensmitteln entsteht am Ende dieses Prozesses Glukose (Traubenzucker), die ins Blut gelangt. Damit steigt der Blutzuckerspiegel. Der gesunde Organismus produziert daraufhin genügend Insulin in der Bauchspeicheldrüse, um den Blutzucker auf „normale“ Werte von 60 bis 100 Milligramm pro Deziliter zu senken. Beim Zuckerkranken jedoch versagt dieser Regulationsmechanismus und der Zuckergehalt des Blutes nimmt immer weiter zu. Schwimmen schließlich mehr als 160 bis 180 Milligramm Zucker im Blut, muss der Körper den Überschuss an diesem energiereichen Stoff loswerden. Die Nieren filtern deshalb die nicht benötigte Glukose aus dem Blut und scheiden sie mit dem Urin aus. Lässt sich per Teststreifen aus der Apotheke Zucker im Harn feststellen, ist der Stoffwechsel bereits erheblich gestört.



Vorbei sind die Zeiten, als Diabetiker Zucker meiden mussten wie der Teufel das Weihwasser.

Praxisnahe Empfehlungen statt strenger Verbote

Wesentliche Grundlage für die Therapie des Diabetes ist die richtige Art zu essen. In der Vergangenheit waren die Vorschriften sehr streng und wurden von den Ärzten aufs Gramm genau vorgegeben. Die Folge: Für die meisten Diabetiker waren sie im Alltag kaum einzuhalten. Inzwischen haben sich amerikanische und europäische Diabetes-Experten nach langen Beratungen auf praxisnahe Ernährungsempfehlungen geeignet. Zementierte Grundsätze der Diabetes-Diät wie etwa das Zuckerverbot wurden aufgehoben. Das heißt: Zuckerkranken dürfen wieder Zucker essen, weil Forscher in aller Welt eindeutig belegen konnten, dass Haushaltszucker den Blutzuckerspiegel nicht negativer beeinflusst als stärkereiche Lebensmittel. Auch die strenge Kalorienrechnung wurde abgeschafft. Heute kommt es bei der Energiezufuhr vielmehr darauf an, wie viel man sich bewegt. Das heißt:

Wenn Sie Ihre Muskeln kräftig anstrengen, verbrauchen Sie viel Energie und dürfen auch energie- bzw. kalorienreich essen. Fitnessbewusste dürfen also den Teller großzügiger füllen als Bewegungsmuffel.



Diabetiker dürfen Süßes essen, allerdings in Maßen.

Neue Richtlinien für eine gesunde Ernährung

Kalorien oder Joule nicht mehr abzählen

Lediglich für die Insulintherapie ist es nötig, die Menge der Kohlenhydrate bzw. Broteinheiten zu berechnen. Alle Rezepte dieses Buches enthalten dazu die notwendigen Angaben.

Der natürliche Appetit bestimmt die Portionen

Wer übergewichtig ist, sollte nicht hungern, sondern versuchen, durch fettarmes Essen und viel Bewegung sein Gewicht langfristig zu senken.

Zucker ist nicht mehr verboten!

Zucker hatte lange Zeit den Ruf als Dickmacher Nummer eins. Es hieß sogar, er verursache Diabetes. Heute weiß man, dass Süßes kein Auslöser für Diabetes ist und zum Übergewicht weniger beiträgt als Fett. Deshalb ist heute Zucker in Maßen erlaubt. Sie sollten allerdings nicht mehr als 10 Prozent Ihrer täglichen Energie in Form von Zucker aufnehmen. Deshalb gilt: Wer einen (durchschnittlichen) Bedarf von etwa 2000 kcal pro Tag hat, darf sich bis zu 200 süße Kalorien gönnen, das entspricht etwa 50 Gramm Zucker (Saccharose). Dies ist eine großzügige Regelung, die übrigens auch für gesunde Menschen gilt. Sie hilft auch Heißhungerattacken auf Süßes, wie sie bei einem strikten Verbot häufig vorkommen, zu vermeiden.

 Gönnen Sie Ihrem süßen Zahn ruhig etwas Zucker – aber bitte in Maßen.

Zum Sattessen ballaststoff- und kohlenhydratreiche Lebensmittel wählen

Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Obst sollen den täglichen Nährstoffbedarf zu mehr als der Hälfte (50 bis 60 Prozent) decken. Auf langjährige Typ-II-Diabetiker wird diese neue, „legere“ Empfehlung wie eine Offenbarung wirken. Denn viele hatten sich über Jahre mühsam daran gewöhnt, Kohlenhydrate

genau zu kalkulieren und meist sogar noch in Broteinheiten (BE) zu berechnen. Broteinheiten oder Berechnungseinheiten sind zwar offiziell abgeschafft, die Begriffe werden aber von vielen Ärzten und Kliniken weiterhin verwendet, vor allem, wenn es um die Berechnung der Insulinmenge geht. 1 BE entspricht 12 Gramm Kohlenhydraten.



Die Zeiten einer strengen BE-Berechnung sind vorbei.

Beim Fett sparen und auf Qualität achten!

Nicht mehr als ein knappes Drittel (30 Prozent) der Kalorien soll vom Fett stammen. Dieser Rat ist nicht neu. Die jahrelang hochgelobten mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. aus Distelöl) müssen Sie nun aber auf 10 Prozent der Energieaufnahme begrenzen. Das Gleiche gilt für gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten sind.

Essen Sie sich an Ballaststoffen satt und verwenden Sie nur wenig, aber qualitativ hochwertiges Öl.



Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch und Käse nur maßvoll einplanen

Der Anteil an Nahrungsproteinen sollte zwischen 10 und 20 Prozent der Gesamtenergie ausmachen, bei einem 2000-Kalorien-Budget sind dies etwa 200 bis 400 Kalorien. In den frühen Diabetes-Diäten stammte der damals empfohlene hohe Eiweißanteil meist von Fleisch, Wurst, Käse und Eiern. Diese Lebensmittel liefern jedoch nicht nur hochwertige Proteine, sondern auch viel Fett. Und durch ihren hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren schaden sie dem ohnehin bereits geschwächten Fettstoffwechsel eines Diabetikers. Keine Sorge: Auch wenn Sie Fleisch- und Milchprodukte sehr sparsam verwenden, müssen Sie keinen Eiweißmangel befürchten. Vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel wie etwa Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln liefern reichlich pflanzliches Eiweiß mit.

! Auch in kohlenhydratreichen Lebensmitteln steckt Eiweiß.

Diätprodukte sind überflüssig

Noch bis vor Kurzem standen in den Regalen der Supermärkte Produkte, die mit dem Hinweis „Diät“ warben und den Eindruck vermittelten, sie seien für die Ernährung von Diabetikern besonders geeignet. Sie waren oft teuer und entsprachen keineswegs den Anforderungen einer gesunden Lebensweise für Stoffwechselkranke. Pralinen, Kuchen und andere spezielle Diabetiker-Süßigkeiten enthalten beispielsweise überreichlich Fett, andere Lebensmittel (z. B. Plätzchen oder Puddingpulver) unterschieden sich von üblichen Produkten nur durch den Gehalt an Süßstoff oder Fruchtzucker. Wissenschaftler und Ernährungsexperten hatten schon lange eine Abschaffung von derartigen Diät-Lebensmitteln gefordert, weil Diabetiker besser zurechtkommen, wenn sie normal essen. Inzwischen hat der Gesetzgeber die Diätverordnung geändert: Bis Ende 2013 müssen Diätprodukte aus den Regalen verschwunden sein.

Kurz gefasst: Fünf Schritte zum stabilen Blutzucker

1. Essen Sie reichlich Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse.
2. Geizen Sie mit Fett.
3. Genießen Sie Fleisch und Käse in kleinen Mengen.
4. Süßen Sie vorsichtig.
5. Halten Sie Maß beim Alkohol.

Was genau sind Kohlenhydrate?

Zur großen Gruppe der Kohlenhydrate gehören alle Arten von Zucker, aber auch Stärke und die meisten Ballaststoffe. Ein Zucker kann aus nur einem Molekül bestehen, wie etwa der Traubenzucker (Glukose), oder aus mehreren Molekülen zusammengesetzt sein. Beim Haushaltszucker und etlichen anderen Zuckerarten sind beispielsweise zwei Moleküle verknüpft.

Zucker zählt wegen seiner kurzen Molekülketten zu den „schnellen“ Kohlenhydraten, ist also leicht verdaulich. Stärke hingegen bildet längere Ketten von Molekülen, die manchmal zusätzlich verzweigt sind. Damit haben die Verdauungsenzyme meist schon mehr zu tun. Und Molekülketten von Ballaststoffen sind so fest und dicht verknüpft, dass unsere Verdauungssäfte sie einfach nicht in „Zuckerstückchen“ zerlegen können. „Langsam“ werden Kohlenhydrate vor allem dann, wenn sie, wie etwa bei Gemüse, kernigem Brot oder Müsli, fest in einem Gerüst von Ballaststoffen eingebettet sind. Unser Verdauungsapparat kann sie dann nur ganz allmählich verdauen, der Blutzuckerspiegel bleibt folglich lange konstant. Auch gekochte oder gekeimte Hülsenfrüchte und ganze Getreidekörner sind typische Vertreter dieser günstigen Kohlenhydratgruppe. Sie sättigen über viele Stunden und liefern genug Energie, um den Organismus auf Trab zu halten.



„Langsame“ Kohlenhydrate sättigen über viele Stunden.

Die Blutzuckerantwort – nicht immer gleich

Einige Lebensmittel, wie etwa ein Weißbrötchen ohne Belag oder einen Löffel Zucker, baut unser Verdauungssystem in so kurzer Zeit ab, dass der Blutzuckerspiegel sofort hochschnellt. Andere Speisen zerlegen die Verdauungssäfte erst nach und nach. Dann geht der enthaltene Zucker (Glukose) nur gemächlich und gleichmäßig ins Blut über und hält somit lange vor. Kohlenhydrate wirken also – je nachdem, in welchem Lebensmittel sie stecken – recht unterschiedlich auf Blutzucker und Insulinausschüttung. Deshalb ist es für Diabetiker, die kein Insulin nehmen, sinnvoll, die Mahlzeiten so zusammenzustellen, dass der Blutzuckerspiegel lange stabil bleibt.

Zwei Arten von Lebensmitteln verhindern sogenannte Blutzuckerspitzen: fette und ballaststoffreiche. Enthält ein Gericht viel Fett, dauert es lange, bis der Magen sich entleert und die Kohlenhydrate nach und nach über den Dünndarm ins Blut gelangen. Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung ebenfalls und sorgen für eine allmähliche, kontinuierliche Aufnahme des Zuckers. Weil der Stoffwechsel des Diabetikers auf einen hohen Anteil an gesättigten Fetten (z. B. aus Butter oder Wurst) negativ reagiert und zu viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Distelöl) ebenfalls nachteilig wirken, bleiben ihm nur die einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. aus Raps- und Olivenöl), um den Anstieg des Blutzuckers zu bremsen.



Raps- und Olivenöl bremsen mit einfach ungesättigten Fettsäuren den Blutzuckeranstieg.

So halten Sie Ihren Blutzucker stabil

Nach Ansicht von Experten sollten vor allem schlanke Diabetiker mit erhöhtem Triglyzeridspiegel einen Teil der Kohlenhydrate durch Öle mit hohem Gehalt an einfach gesättigten Fettsäuren ersetzen. Am besten fragen Sie Ihren Arzt nach diesem Laborwert und probieren dann aus, ob Ihr Blutzuckerspiegel stabiler wird, wenn Sie z. B. anstelle einer zusätzlichen Scheibe Brot einen Löffel Olivenöl oder Rapsöl mehr verwenden.

Für alle anderen Diabetiker sind Ballaststoffe das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, den Blutzucker stabil zu halten. Lebensmittel mit „schnellen“ Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel schnell hochfahren lassen, wie etwa Weißbrot oder Haushaltszucker, ergänzen Sie deshalb am besten mit ballaststoffreichen Zutaten (siehe Ballaststoff-Hitliste auf Seite 33).

Oder Sie bauen die schnellen Kohlenhydratlieferanten wohl-dosiert in Ihre Mahlzeiten ein. Zusammen mit etwas Fett und Ballaststoffen aus anderen Zutaten bleibt der Anstieg des Blutzuckers dann gering, weil das komplette Essen den Magen nicht so schnell verlässt und die Verdauungsenzyme mehr zu tun haben als bei der puren Zutat.

Mein Tipp: Planen Sie im Alltag Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide oder Vollkornbrot in jede Mahlzeit ein. Der Glykämische Index (GI) all dieser Lebensmittel ist niedrig. In Kombination mit reichlich Gemüse und anderen ballaststoffhaltigen Zutaten wird auch beim Genuss der allzu leicht verdaulichen Fertiggerichte der Blutzuckeranstieg gebremst.



Kombiniert mit Ballaststoffen gehen selbst Weißbrot und Zucker in Ordnung.



Der GI eines Lebensmittels gibt an, wie schnell die Kohlenhydrate ins Blut aufgenommen werden.

Blutzucker – welche Werte sind optimal?

Bei jedem Menschen steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen an, vor allem dann, wenn man eine große Portion von schnell ins Blut gehenden Kohlenhydraten (z. B. Bonbons) verzehrt hat. Spitzenwerte von 120 bis 140 Milligramm pro Deziliter sind normal. Der gesunde Organismus produziert dann sofort genügend Insulin, um den Blutzucker wieder auf Werte von 60 bis 100 Milligramm pro Deziliter zu senken. Beim Diabetiker versagt dieser Regulationsmechanismus. Ab einem Blutzucker von 160 bis 180 Milligramm pro Deziliter beginnen die Nieren, den Zucker mit dem Urin auszuscheiden. Diesen Grenzwert nennen die Ärzte Nierenschwelle. Jenseits dieser Schwelle lässt sich der Zucker mit Teststreifen im Harn feststellen. Optimale Blutzuckerwerte liegen nüchtern unter 120 Milligramm pro Deziliter und nach einer Mahlzeit unter 160 Milligramm pro Deziliter.

Möhrencreme mit Meerrettich

Eine Portion enthält:

227 kJ/54 kcal	0 anzurechnende BE
1 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
3 g Kohlenhydrate	4 g Fett

Zutaten für 6–8 Portionen

125 ml Gemüsebrühe
350 g Möhren
2 Messlöffel (2 g) pflanzlicher Saucenbinder
1 Bund Schnittlauch
2 EL Rapsöl
50 g Schmand
2 EL Weizenkeime mit Oligofructose
2–3 TL Meerrettich
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1 Die Brühe in einem Topf erhitzen. Die Möhren schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln.
- 2 Möhren und Saucenbinder in die Brühe geben und 8 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
- 3 Die Möhrenmischung in die Küchenmaschine füllen, Rapsöl, Schmand, Weizenkeime und Meerrettich zugeben und alles fein pürieren.
- 4 Zuletzt die Schnittlauchröllchen unterheben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme in Gläser mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPPS UND HINWEISE

Möhrencreme schmeckt gut als Brotaufstrich oder als Dip zu Kurzgebratenem.



Eintopf mit Spätzle und Fleischklößchen

Eine Portion enthält:

1276 kJ/304 kcal	2 anzurechnende BE
25 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe
36 g Kohlenhydrate	6 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

½ l Gemüsebrühe oder -fond
300 g gemischtes Gemüse (tiefgefroren; z. B. Farmer-Gemüse)
100 g Beefsteakhack
1 EL Weizenkleie
1 kleines Ei
½ Päckchen 8-Kräuter-Mischung (tiefgefroren, etwa 10 g)
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle oder Chiliflocken
200 g vorgegarte Spätzle (Kühlregal oder tiefgefroren)

Zubereitung

- 1 Die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Das Gemüse zugeben und 5 Minuten garen.
- 2 In der Zwischenzeit in einer flachen Schüssel Beefsteakhack, Kleie, Ei, Kräutermischung, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen. Mit einem kleinen Löffel Klößchen abstechen und direkt in die heiße Brühe geben. Weitere 5 Minuten garen.
- 3 Die Spätzle zugeben und 1 Minute erhitzen. Mit Pfeffer oder Chiliflocken abschmecken.

TIPPS UND HINWEISE

Tiefgekühlte Kräuter sollten Sie nur kaufen, wenn sie streufähig sind. Dies ist ein Merkmal für Qualität. Wenn die Kühlung unterbrochen wurde, frieren die Kräuter in der Packung zu einem Klumpen zusammen und dabei gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren. Es lohnt sich deshalb, zum Einkauf von Tiefkühlprodukten eine Kühltasche mitzunehmen.



Lammkoteletts mit Artischocken- Zwiebel-Gemüse

Eine Portion enthält:

1737 kJ/415 kcal	1,5 anzurechnende BE
28 g Eiweiß	14 g Ballaststoffe
23 g Kohlenhydrate	23 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

2 Zwiebeln
1 Dose Artischockenherzen oder -böden (220 g Abtropfgewicht)
1 EL Olivenöl
4 EL Weißwein
6 EL zubereitete Gemüsebrühe
1 Zweig frischer oder ½ TL getrockneter Rosmarin
1 TL heller Saucenbinder
4 einfache oder 2 doppelte Lammkoteletts (insgesamt 500 g)
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Roggenbrot

Zubereitung

- 1 Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Artischocken, Wein, Brühe und Rosmarin zugeben und zugedeckt 5 Minuten schmoren. Den Saucenbinder einrühren und aufkochen.
- 3 Während das Gemüse schmort, eine zweite Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts bei milder Hitze hineingeben, damit etwas Fett ausbrät. Dann von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten.
- 4 Den Herd abschalten und das Fleisch 2–3 Minuten nachgaren lassen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und das sichtbare Fett abschneiden.
- 5 Die Lammkoteletts mit dem Gemüse anrichten, dazu das Roggenbrot reichen.

TIPPS UND HINWEISE

Werden die Lammkoteletts nach dieser Methode gebraten, ist zum Braten kein zusätzliches Fett notwendig.



Himbeersorbet

Eine Portion enthält:

390 kJ/93 kcal	0,5 anzurechnende BE
5 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
14 g Kohlenhydrate	1 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

250 ml eiskalte Buttermilch (direkt aus dem Kühlschrank)

2 TL Zucker

1 TL Inulin (nach Verträglichkeit auch mehr)

150 g Himbeeren (tiefgefroren)

Süßstoff nach Belieben

Zubereitung

- 1 Buttermilch, Zucker und Inulin in ein hohes Gefäß geben.
- 2 Einen Teil der gefrorenen Himbeeren zugeben und mit dem Pürierstab pürieren.
- 3 Bei laufendem Pürierstab nach und nach die restlichen Himbeeren zugeben und nach Belieben mit Süßstoff abschmecken.
- 4 Das Sorbet in 2 Dessertschälchen füllen und sofort servieren.

TIPPS UND HINWEISE

Das Sorbet gerät nur dann perfekt, wenn die Buttermilch wirklich eiskalt ist und die Himbeeren nicht angetaut sind. Geben Sie die Himbeeren nur nach und nach in die Buttermilch, sonst bildet sich ein Eisklumpen, den Sie mit dem Pürierstab nicht zerschlagen können.

