

Mein perfektes Dinner

Vorspeise

Gurkensalat mit Kapern und Feta

Für 2 Personen • 🕒 15 Min.

je 1 TL Senf, mittelscharf und grobkörnig • 2 EL Fruchtestig • Kräutersalz • Pfeffer • 1 EL Walnussöl • 1 Salatgurke • 100 g Fetakäse, fettreduziert • 1 EL Kapern, abgetropft

- Gewürze, Essig und Öl zum Dressing rühren.
- Gurke schälen, waschen, längs halbieren, würfeln und mit dem Dressing mischen.
- Feta würfeln, Kapern hacken und beides zum Salat geben.

Nährwerte pro Portion

200 kcal • 9 g E • 17 g F • 3 g KH • 1 g Ba • 0 BE • 0 KE • 35 mg Chol

Hauptgericht

Zitronen-Lachs mit Zucchini-Spaghetti

Für 2 Personen • 🕒 30 Min.

2 mittelgroße Zucchini • 2 Bio-Zitronen • 4 Zweige Zitronenmelisse • 100 g Spaghetti • 2 Lachsfilets, je 125 g • Salz • Pfeffer • 1 EL Olivenöl

- Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln drehen. Zitronen in mittelgroße Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen, in Streifen schneiden. Spaghetti bissfest garen.
- Lachs kalt waschen und abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, dann salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets beidseitig anbraten, Zitronenscheiben dazugeben. Salzen, pfeffern, die Hälfte der Zitronenmelisse dazugeben.
- Zucchininudeln in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und mit den gekochten Spaghetti mischen. In Pastateller geben, gebratenes Lachsfilet darauflegen und Zitronenscheiben dazugeben. Mit restlicher Zitronenmelisse und Pfeffer garnieren.

Nährwerte pro Portion

505 kcal • 35 g E • 20 g F • 46 g KH • 5 g Ba • 3,1 BE • 3,8 KE • 73 mg Chol

Nachspeise

Mango-Mozzarella mit Chili

Für 2 Personen • 🕒 10 Min.

300 g Mangofruchtfleisch • 3 EL flüssiger Erythrit •
1 Kugel Mozzarella, fettreduziert •
1 Prise gemahlene Chili

- Mangofruchtfleisch in mittelgroße Stücke schneiden. Erythrit mit wenig Wasser glatt rühren. Mozzarella halbieren, in genauso viele Scheiben wie die Mango schneiden.

- Beides auf Teller schichten, Erythrit darüberträufeln und mit Chili bestreuen.

Nährwerte pro Portion

155 kcal • 9 g E • 3 g F • 23 g KH •
3 g Ba • 1,5 BE • 1,8 KE • 7 mg Chol



Diagnose Diabetes – und nun?

Trotz der Diagnose Diabetes ist es heute möglich, fast alles zu essen. Es kommt nur auf das Wie an, und das ist gar nicht so schwer. »Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« – gerade für Menschen mit Diabetes gilt diese alte Volksweisheit. Dabei spielt eine abwechslungsreiche, gesunde Lebensmittelauswahl eine zentrale Rolle. Denn der Genuss sollte nicht zu kurz kommen.

Was vor Jahren noch als Diabetesdiät bezeichnet wurde, ist heute zu einer modernen, abwechslungsreichen und schmackhaften Form des Essens und Trinkens geworden, die sich nicht nur für Menschen mit Diabetes eignet. Die ganze Familie kann die Gerichte essen. Und wer kalorienbewusst lebt, findet hier viele leckere Ideen, die den persönlichen Speiseplan bereichern.

Zum Glück muss heute für ein an Diabetes erkranktes Familienmitglied nicht mehr extra gekocht werden. Das ist nicht nur in der Küche praktisch, sondern tut auch noch der Seele gut.

Grundbausteine einer gesunden Diabeteskost sind:

- Erreichen der Blutzuckerzielwerte
- Schulung des Betroffenen und seiner Angehörigen rund um das Thema Essen und Trinken
- Individuell angepasste tägliche Kohlenhydrat- und Kalorienmenge
- Praktikabilität im Alltag
- Berücksichtigung individueller Wünsche
- Änderung des Essverhaltens zu einer gesunden abwechslungsreichen Ernährungsform
- Langfristige Reduzierung von Übergewicht

Welche Arten von Diabetes gibt es?

Typ-1-Diabetes

Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr, welches den Zucker aus dem Blut zur Zelle befördert. Eine andere Ursache kann die Blockade der körperlichen Insulinfreisetzung sein. Hier kann der Grund in einer fehlgesteuerten Aktivität des Immunsystems liegen, welches sich gegen die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse richtet (Autoimmunerkrankung). Typ-1 Diabetes ist eine chronische Erkrankung und bedarf einer lebenslangen Therapie. Damit der Blutzucker nicht in astronomische Höhen steigt, müssen Typ-1-Diabetiker lebenslang Insulin spritzen.

Mit täglichen Insulininjektionen kann der Zucker aus dem Blut in die Zelle gelangen. Dazu ist – neben einer individuellen Grundmenge an Insulin (Basalrate) – eine bestimmte Menge zur jeweiligen kohlenhydrathaltigen Mahlzeit (Bolus) nötig. Betroffene können durch eine gezielte Lebensmittelauswahl, Diabetes-Management (Schulung, Insulinanpassung, Kontrolluntersuchungen) und regelmäßiger Bewegung aktiv zum positiven Verlauf ihrer Erkrankung beitragen. Des Weiteren gibt es bei Erwachsenen eine Sonderform des autoimmunen Diabetes: LADA (Latent autoimmune Diabetes in Adults).

Typ-2-Diabetes

Der Löwenanteil der an Diabetes erkrankten Menschen leidet an Typ-2-Diabetes, auch Lifestyle-Diabetes

genannt. Zu Beginn der Erkrankung haben die Betroffenen häufig noch genug Insulin, nur dessen Wirkung ist vermindert. Die Folge: Die Empfindlichkeit der Zellen auf das Insulin nimmt ab, sodass sie weniger Zucker aufnehmen und dieser im Blut zurückbleibt. Das Resultat: erhöhte Blutzuckerwerte. Zeitgleich ist meistens die Freisetzung des Insulins nach der Nahrungsaufnahme aus der Bauchspeicheldrüse gestört. Die meisten Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig. Dramatisch: Die Zahl der Betroffenen steigt ständig an. Hochrechnungen zufolge wird die Anzahl der Neuerkrankungen in den nächsten zwanzig Jahren um rund 50 Prozent zunehmen. Schon heute werden zwölf Prozent der Gesundheitsausgaben für die Behandlung der Stoffwechselerkrankung aufgewendet. Gab es Typ-2-Diabetes früher überwiegend bei älteren Menschen, hat sich dies gewandelt. Selbst Kinder und Jugendliche können heutzutage an dieser Diabetesform erkranken. Meist spielt Übergewicht hier eine zentrale Rolle. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Sobald das Körpergewicht bereits minimal reduziert wird, bessern sich die Blutzuckerwerte zusehends. Auch Blutdruck, erhöhte Blutfette (Cholesterin und Triglyceride) und die Leber profitieren davon. Deshalb ist gerade für Menschen mit Typ-2-Diabetes eine fettbewusste, abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und Ernäh-

rungsform ein zentraler Therapiebestandteil. So kann jeder selbst mittels angepasstem Essen, Diabetes-Management (Schulung, Kontrolluntersuchungen, evtl. Medikamente) und regelmäßiger Bewegung aktiv zum positiven Verlauf seiner Erkrankung beitragen. Im Hinblick auf Bewegung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu zweieinhalb Stunden bewusste Aktivitäten pro Woche. Dazu zählen auch Alltagsbewegung wie Radfahren, Gassigehen oder Treppen steigen.

Sonderformen des Diabetes

MODY-Diabetes ist ein Erwachsenen-Diabetes bei jungen Menschen, meist vor dem 25. Lebensjahr. Ursache ist hier ein Gendefekt. Beim MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young) gibt es verschiedene molekulargenetische Unterformen.

Gestationsdiabetes ist Diabetes in der Schwangerschaft. Er bezeichnet eine zeitweilige Störung der Glukoseverwertung, die zum ersten Mal während der Schwangerschaft auftritt. Bereits leicht erhöhte Blutzuckerwerte sind mit Risiken für Mutter und Kind verbunden. Ferner sind Frauen, die einen Gestationsdiabetes hatten, gefährdet, im Lauf ihres späteren Lebens einen Diabetes zu entwickeln.

Kohlenhydrate: ihr Einfluss auf den Blutzucker

Neben Eiweiß und Fett sind Kohlenhydrate (KH) die wichtigsten Energielieferanten der Nahrung. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem Körper vier Kilokalorien. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel bewirken einen Blutzuckeranstieg. Ob eher langsam oder schnell, hängt entscheidend von der Zusammensetzung der Nahrung ab: Bei Orangensaft ist der Anstieg rascher und stärker als bei einer frischen Orange. Weißbrot treibt den Blutzucker rasanter in die Höhe als Vollkornbrot. Der Zuckermanstieg im Blut wird durch ballaststoffreiche sowie eiweiß- und auch fetthaltige Nahrungsmittel verzögert. Empfohlen wird ein täglicher Kohlenhydratanteil von 40 bis 50 Prozent. Je ballaststoffreicher die Lebensmittelauswahl, umso besser wirkt sich das auf den Verlauf des Blutzuckerspiegels aus. Essen Sie viele Ballaststoffe, bleiben Sie länger satt, und auch die Verdauung kommt in Schwung. Zahlreiche Studien belegen, dass eine ballaststoffreiche Kost einen positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf und die Darmgesundheit (Mikrobiom) haben kann. Menschen mit Diabetes wird dazu eine tägliche Ballaststoffmenge von 40 Gramm empfohlen.

Kohlenhydrate und deren Berechnung

Damit das Rechnen im Alltag einfach und überschaubar bleibt, gibt es spezielle BE- oder KE-Tabellen. Hier sind zahlreiche Produkte der kohlenhydrathaltigen Lebensmittelgruppen aufgelistet, die immer 1 BE oder 1 KE/KHE entsprechen. Als Faustregel können Sie sich merken, dass fast alle pflanzlichen Lebensmittel sowie Milch- und Milchprodukte (tierische Lebensmittel) Kohlenhydrate liefern und dementsprechend berechnet werden sollten. Denken Sie auch an Fertiggerichte. Sie liefern eine Menge Kohlenhydrate. Hier lohnt sich immer ein Blick auf die Nährwertanalyse und die Zutatenliste.

Hilfreich zur Berechnung sind spezielle Kohlenhydrataustauschtabellen. Mit deren Hilfe lässt sich der jeweilige BE- oder KE-Gehalt eines Lebensmittels genau berechnen. Meistens sind hier die Gramm- oder Portionsmengen pro BE/KE angegeben und diese lässt sich dann entsprechend der Portion, die gegessen wird, berechnen. Dies ist besonders für Diabetiker wichtig, die Insulin spritzen. Sie können entsprechend der geplanten BE/KE-Menge ihre Insulindosis anpassen. Besonders geeignet sind dabei frische und ballaststoffreiche Lebensmittel. Ballaststoffe tragen dazu bei, dass der Zucker

gemäßiger ins Blut gelangt. Das kann unnötige Blutzuckerspitzen vermeiden. Heute heißt es deshalb: Öfter mal einen selbst gekochten Eintopf mit Hülsenfrüchten essen, wovon früher oft abgeraten wurde.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittelgruppen sind:

- Brot und Backwaren
- Körner und Mehle
- Reis und Teigwaren
- Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse
- kohlenhydratreiches Gemüse, z. B. Erbsen, Mais, Kidneybohnen
- Obst und Obsterzeugnisse
- Milch und Milchprodukte
- Zucker und zuckerhaltige Produkte
- Nüsse und Samen
- Fertiggerichte und Fertigprodukte – hier lohnt der Blick auf Nährwertanalyse und Zutatenliste
- Lebensmittel, die neben Fett und Eiweiß auch Kohlenhydrate enthalten, wie paniertes Schnitzel, Gemüseblättertortillas, Bauernomelette, Aufläufe, Eintöpfe usw.

BE, KE/KHE: hilfreiche Schätzeinheiten

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel machen sich im Blut als Blutzuckerspiegel bemerkbar. Keine Sorge: Jeder Mensch hat Zucker im Blut, als Stoffwechselgesunder allerdings in moderaten, gesunden Mengen und

nicht als erhöhter Blutzucker. Damit der Umgang mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln übersichtlich und einfach ist, gibt es sogenannte Schätzeinheiten, die BE bzw. KE/KHE genannt werden. Dabei richtet sich der Kohlenhydratgehalt pro Einheit (BE oder KE/KHE) immer auf den essbaren Anteil eines Lebensmittels. Beide Schätzeinheiten entsprechen einer bestimmten Menge an Kohlenhydraten:

- 1 Brot- oder Berechnungseinheit (BE) entspricht 12 g Kohlenhydraten.
- 1 Kohlenhydrateinheit (KE oder KHE) entspricht 10 g Kohlenhydraten.

Eselsbrücke: Damit Sie zubereitete Lebensmittel wie Joghurt oder eine Tiefkühlpizza einfach und schnell hinsichtlich ihrer BE-/KE-Menge ausrechnen können, müssen Sie wissen, wie viel Kohlenhydrate 1 BE-/KE entsprechen. Für die BE denken Sie an die Anzahl der Monate im Jahr; es sind 12 an der Zahl, genau wie die Kohlenhydratmenge pro BE. Bei der KE/KHE denken Sie an die Anzahl Ihrer Finger an beiden Händen; es sind 10 an der Zahl, genau wie die Kohlenhydratmenge pro KE/KHE.

Auch wenn die Kohlenhydratberechnung besonders zu Anfang noch etwas schwierig und kompliziert erscheint, ist es eine Übungssache. Je häufiger Sie mit diesen Zahlen

Der Glykämische Index

Die Brot- oder Berechnungseinheit (BE) bzw. Kohlenhydrateinheit (KE) gibt an, wie viel Sie von einem bestimmten Lebensmittel pro Einheit essen können. Sie sagt jedoch nichts aus über die Geschwindigkeit des Blutzuckeranstiegs. So enthält eine kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) oder ein halber Kartoffelknödel (50 g) jeweils 1 BE. Die Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ist jedoch sehr unterschiedlich: Das Brot liefert neben Kohlenhydraten auch wichtige Ballaststoffe, die für einen gemäßigten Blutzuckerlauf sorgen. Der Kartoffelknödel liefert, im Verhältnis dazu, kaum Ballaststoffe und macht sich schneller im Blutzucker bemerkbar. Das ist besonders für Menschen mit Typ-1-Diabetes wichtig und kann auch für Typ-2-Diabetiker ein guter Anhaltspunkt sein. Um zu bestimmen, wie schnell die Kohlenhydrate aus einem Lebensmittel im Blut ankommen, gibt es den Glykämischen Index (auch GI oder Glyx genannt). Das Maß für den Glykämischen Index ist Traubenzucker, der in einer Menge von 50 g einem GI von 100 entspricht. Baguettebrot hat einen GI von 95, Weißbrot 71, Croissants 67, Milch 32 und Linsen 29. Je niedriger der GI, umso besser für Ihren Blutzuckerspiegel.

arbeiten, desto mehr geht es Ihnen in Fleisch und Blut über. Und Übung macht bekanntlich den Meister. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich ab und zu ein Lebensmittel zur Hand nehmen und die entsprechende Kohlenhydratmenge ausrechnen.

Sie möchten ein fertiges Fruchtjoghurt essen und sich den blutzuckerwirksamen Kohlenhydratgehalt anhand der auf der Verpackung stehenden Nährwertanalyse ausrechnen? Machen Sie das wie im folgenden Beispiel beschrieben:

- Schauen Sie auf die Kohlenhydratmenge (KH-Menge), die in der Nährwertanalyse für 100 g angegeben ist, beispielsweise 14 g Kohlenhydrate.
- Enthält das Produkt pro 150-g-Becher 14 g Kohlenhydrate, rechnen Sie $1,5 \text{ (für 150 g)} \times 14 \text{ (g Kohlenhydrate)} = 21$. Der ganze Joghurtbecher (150 g) liefert also 21 g Kohlenhydrate.
- $21 : 12 = 1,7 \text{ BE}$
- $21 : 10 = 2,1 \text{ KE}$

So können Sie mit allen Lebensmitteln verfahren und die jeweilige BE- oder KE-Menge ausrechnen.

Nährwertdeklarationen

Diabetikerprodukte werden von der Industrie heute nicht mehr angeboten. Allerdings gibt es andere Begriffe, die auf Produkten stehen können und einen ersten Hinweis darauf geben, worum es sich dabei handelt. Bezeichnungen wie »light«, »zuckerarm« oder »zuckerfrei« sind europaweit gesetzlich festgelegt und obliegen bestimmten Anforderungen.

- **Energie-/kcal-/kalorienreduziert:** Produkte mit diesem Hinweis müssen mindestens 30 Prozent weniger Energie enthalten als vergleichbare Lebensmittel.
- **Energie-/kalorienarm:** Zulässig, wenn feste Produkte nicht mehr als 40 kcal/100 g enthalten. Für Nahrungsmittel in flüssiger Form gilt: Sie dürfen nicht mehr als 20 kcal/100 ml haben.
- **Light/leicht:** Produkte mit dem Hinweis »light« müssen mindestens 30 Prozent weniger Energie enthalten als vergleichbare Lebensmittel und entsprechen der Angabe »reduziert«.
- **Fettarm:** Zulässig, wenn feste Lebensmittel weniger als 3 g F/100 g, flüssige weniger als 1,5 g F/100 ml enthalten.
- **Fettfrei/ohne Fett:** Nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,5 g F/100 g oder 100 ml enthält.
- **Zuckerarm:** feste Lebensmittel, die weniger als 5 g Zucker/100 g, und

flüssige, die max. 2,5 g Zucker/100 ml enthalten.

- **Zuckerfrei:** Erlaubt ist der Hinweis, wenn das Produkt weniger als 0,5 g Zucker/100 g und ml enthält.
- **Ohne Zuckerzusatz:** Lebensmittel dürfen keinen Traubenzucker, keine Glucose, Fruktose, Maltose, Sacharose oder eine andere Zutat mit süßender Wirkung, wie natürliche Fruchtsüße oder -sirup enthalten.
- **Enthält von Natur aus Zucker:** Wenn Lebensmittel von Natur aus Zucker enthalten, wie z. B. Direktsaft, soll dies auf dem Etikett angegeben werden.

Für insulinpflichtige Diabetiker: BE-Faktoren

Um die genaue Menge an Insulin zu ermitteln, um eine bestimmte Menge an BE/KE zu essen und den Blutzuckerspiegel auszugleichen, gibt es den BE-Faktor. Der BE-Faktor ist individuell sehr unterschiedlich und sollte mithilfe eines Diabetologen, eines ausgebildeten Diabetesberaters oder eines den Diabetes behandelnden Arztes festgelegt werden.

Grundlage zur Bestimmung ist das Schema für gängige BE-Faktoren:

- 2 E Normalinsulin pro BE zum Frühstück
- 1 E Normalinsulin pro BE zum Mittagessen
- 1,5 E Normalinsulin pro BE zum Abendessen

Für den Umgang mit Insulin und BE/KE ist es für insulinpflichtige Menschen mit Diabetes wichtig, dass Sie das Wechselspiel von Insulindosis und BE/KE kennen.

- 1 BE/KE erhöht den Blutzucker im Schnitt um 30 bis 40 mg/dl.
- Für 1 BE/KE werden etwa 0,5 bis 2 Einheiten kurz wirkendes Insulin gebraucht.
- 1 Einheit kurz wirkendes Insulin senkt den Blutzucker im Schnitt um 30 bis 40 mg/dl.

Dies alles sind Anhaltspunkte, die sich individuell jedoch ändern können.

Kohlenhydratberechnung von Rezepten

Mithilfe einer Kohlenhydratberechnungstabelle können Sie auch die entsprechende BE-/KE-Menge pro Portion für ein ganz normales Rezept ausrechnen.

KH-Berechnung – Step by Step

Wenn Sie den tatsächlichen Kohlenhydratgehalt eines Rezeptes ausrechnen möchten, gehen Sie die Zutatenliste durch und prüfen, ob die Zutaten als BE/KE angerechnet werden müssen. Gerade für insulinpflichtige Diabetiker ist das sehr wichtig. Wenn Kohlenhydrate aus

nicht anrechnungspflichtigen Lebensmitteln, z. B. Gemüse, mit Insulin abgedeckt werden, kann es zu Unterzuckerungen kommen. In den Rezepten finden Sie die exakte Angabe für BE und KE pro Portion; z. B. 1,3 BE, oder 1,8 KE. Wenn Sie auf- oder abrunden, berücksichtigen Sie das bitte bei der Anpassung Ihrer Medikamente.

Gewusst wie

Was mit Kuchenrezepten funktioniert, geht auch mit allen anderen Rezepten. Gerade wenn ein Rezept große Mengen an Gemüse wie Zwiebeln, Möhren oder Paprika enthält, kann nach der genauen Nährwertberechnung der Kohlenhydratgehalt höher ausfallen. Doch die meisten Gemüsesorten (Ausnahme KH-reiche Gemüse) können pro Portion mit einer Menge von 200 g ohne BE-/KE-Berechnung gegessen werden. Obwohl der Gesamtkohlenhydratgehalt der Suppe aus dem folgenden Beispiel pro Portion höher liegt, muss nur 1 BE bzw. 1,2 KE für eine Portion berechnet werden. Die Kohlenhydrate aus dem Gemüse sind nicht blutzuckerwirksam, was für einen guten Blutzuckerlauf von Vorteil ist. Lediglich Kartoffeln werden als BE oder KE berechnet.

Beispiel für die Berechnung eines Kuchenrezeptes: Mandelkuchen, Rührteig in Kastenform (30 cm, 15 Stücke)

Menge	Zutaten	BE	KE/KHE
180 g	Butter	0	0
180 g	Zucker	15	18
1 Pck.	Vanillezucker (12 g)	1	1,2
3	Eier	0	0
150 g	Weizenstärke	10	15
80 g	Weizenmehl	4	5,3
½ TL	Backpulver	0	0
80 g	gemahlene Mandeln	0	0
Gesamt		30	39,5
pro Stück bei 15 insgesamt:		2	2,6

Beispiel für die Berechnung eines pikanten Rezeptes: Fischsuppe mit Gemüse für 2 Portionen

Menge	Zutaten	BE	KE/KHE
2	Zwiebeln	0	0
1	Stange Lauch	0	0
2	Möhren	0	0
½	Sellerieknolle	0	0
160 g	Kartoffeln	2	2,4
1 EL	Rapsöl	0	0
150 g	Seelachsfilet	0	0
150 g	Kabeljaufilet	0	0
1–2 TL	gekörnte Gemüsebrühe	0	0
100 g	Krabben, verzehrfertig	0	0
1 Pck.	gemischte Tiefkühlkräuter	0	0
Gesamt		2	2,4

Nährwert pro Portion: 26 g KH, 12 g Ballaststoffe, 1 BE, 1,2 KE

Richtig essen bei Diabetes

Keine Sorge: Sie brauchen jetzt keinen Extratopf nur für sich alleine, denn eine moderne Diabeteskost kann heute die ganze Familie mitesen. Und die muss keinesfalls fade und langweilig sein. Dazu halten Sie das passende Buch in Ihren Händen. Hier finden Sie alles Wichtige rund ums Thema Essen und Trinken bei Diabetes – und die Rezepte machen richtig Lust aufs Genießen. Probieren Sie es aus!

Die meisten Typ-2-Diabetiker leiden an Übergewicht. Entscheiden Sie sich dazu, ein paar Kilo zu verlieren, werden sich Ihre Blutzuckerwerte bald bessern. Auch Ihr Blutdruck, Ihre Leber und die erhöhten Blutfette profitieren davon. Ganz zu schweigen vom einem besseren Körpergefühl. Deshalb ist gerade für Menschen mit

Typ-2-Diabetes eine fettbewusste, abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und Ernährung ein zentraler Therapiebestandteil.

Fette: auf die Menge achten

Fett ist der Kalorienlieferant Nummer 1. Mit Fett verbinden wir cremige Torten, zart schmelzende Schokolade, knusprige Braten oder köstliche Saucen. Relativ einfach ist es, sichtbare Fette wie Margarine, Butter oder Öl bewusst zu dosieren. Weit aus schwieriger sieht es mit versteckten Fetten aus. Sie finden sich in Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern, Milch und Milchprodukten, Saucen, Fertiggerichten, Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck. Empfohlen wird

eine Gesamtmenge von etwa 70 bis 80 Gramm Fett täglich, und die ist schnell erreicht. Damit die Fettmenge beim Kochen übersichtlich bleibt, arbeiten Sie am besten mit Tee- und Esslöffeln.

Einkaufstipps

Am Anfang steht der Einkauf. Damit Sie ein Bewusstsein für Fett beim Kochen bekommen, bevorzugen Sie fettfreundliche Lebensmittel und solche mit gesunden Fetten wie Fisch und Nüsse. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Mit knurrendem Magen landet oft mehr im Einkaufswagen als ursprünglich geplant.

Beherrzen Sie folgende Tipps vor und beim Einkaufen:

- Schreiben Sie immer einen Einkaufszettel.
- Notieren Sie, wie viel Fett Ihr Käse, Joghurt oder Ihre Wurst enthalten sollte. So behalten Sie im Geschäft den Überblick.
- Bevorzugen Sie weißes Fleisch wie Huhn und Pute.
- Suchen Sie Wurstsorten aus, die in 100 Gramm maximal 15 bis 20 Gramm Fett enthalten.
- Fettarme Käsesorten haben einen Fettgehalt von 30 bis 40 Prozent Fett in der Trockenmasse (F. i. Tr.) bzw. 15 bis 20 Gramm Fett absolut in 100 Gramm. Fettarme Sorten heißen: Magerstufe, Halbfettstufe oder Dreiviertelfettstufe.
- Wählen Sie Milch und Milchprodukte mit einem Fettgehalt von maximal 1,5 Prozent.
- Kaufen Sie Packungsgrößen, die zu Ihrem Haushalt passen: Wenn zwei Personen im Haus leben, ist

eine Familienpackung Käse zu groß. Außerdem verleiten Großpackungen dazu, mehr zu essen.

- Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste von Fertigprodukten. Rangieren Fett und Zucker in vorderster Reihe, lassen Sie das Lebensmittel besser im Regal. Denn hier sind alle Zutaten nach ihrer Menge in absteigender Folge aufgelistet. Steht zum Beispiel bei Essiggemüse, Gemüsepackungen oder Fertiggerichten Zucker an fünfter Stelle der Zutatenliste, hat er keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel.
- Greifen Sie im Gemüseregal großzügig zu.
- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel, aus denen Sie Saucen, Suppen oder Menüs kochen. Fertiggerichte sind oft sehr zucker- und fettreich.
- Magerquark oder Skyr kann sehr leicht und schnell mit kohlen säurehaltigem Mineralwasser cremig gerührt werden. So schmeckt er samtig-fein, auch ohne Fettzugabe.
- Tauschen Sie pikante Knabbereien gegen Nüsse aus.

Tipps zum fettbewussten Kochen und Backen

- Rechnen Sie pro Portion Fleisch oder Salatsauce 1 Teelöffel Pflanzenöl (5 g).
- Bevorzugen Sie fettfreundliche Garmethoden wie Dünsten,

Dämpfen, Kochen im Wok, Schmoren und Grillen.

- Garen Sie Fleisch, Fisch und Geflügel mit wenig Fett in einer beschichteten Pfanne, im Tontopf oder Bratschlauch.
- Binden Sie entfettete Saucen und Suppen mit püriertem Gemüse oder Zwiebeln, die Sie mitgekocht haben.
- Garen Sie Gemüse in wenig Wasser und würzen Sie es mit gekörnter Gemüsebrühe.
- Bereiten Sie Kartoffelpuffer im Waffeleisen zu.
- Kochen Sie Suppe und Bratensauce einen Tag vor dem Verzehr, stellen Sie sie kalt und schöpfen Sie das Fett anschließend ab.
- Ersetzen Sie Sahne in Rahmsaucen durch fettarme Milch oder fettreduzierte Sahnerzeugnisse.
- Zum Kochen und Backen eignen sich fettarme Milch, Magerjoghurt, Magerquark und Skyr.
- Auflauf- und Backformen müssen Sie nicht einfetten. Backformen und Backbleche lassen sich fettfrei mit Backpapier auslegen.
- Rollen Sie Plätzchenteige zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie aus, das spart Mehl und unnötige Kohlenhydrate. Alternativ eine Silikonbackunterlage und ein Silikonnudelholz benutzen.
- Streichen Sie Butter oder Margarine dünn aufs Brot.

Alternativen zu Streichfett fürs Brot

Lecker-pikante Alternativen zu Butter und Margarine bieten Senf in milder bis scharfer Variante und Tomatenmark sowie Frischkäse mit 0,2 Prozent Fett. Senf und Tomatenmark sind fast kalorienfrei und enthalten keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate. Ausnahmen sind Honig und Zucker in süßem Senf, hier kommt es darauf an, wie viel Sie davon essen. Tomatenmark schmeckt intensiv und passt besonders gut zu kräftigem Käse. Dazu ist es auch noch reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Lycopin. Senf schmeckt prima unter Wurst. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Für das süße Leben: Zucker, Süßstoff & Co.

Die meisten Menschen essen gerne einmal ein Stück Kuchen, genießen ein Eis oder lieben köstliche Desserts. Auch das ist bei Diabetes möglich, es kommt nur darauf an, was und wie viel Sie davon essen. Fruchtzucker spielt heute in der Diabeteskost nur noch eine untergeordnete Rolle. Auf den Blutzuckerspiegel hat er zwar nur eine marginale Wirkung, aber Experten raten heute von Fruchtzucker zum Süßen allgemein ab. Denn der regelmäßige Konsum wirkt sich bei Diabetes negativ auf die Lebergesundheit aus. Wenn

Fruchtzucker, dann möglichst aus frischem Obst und je nach Therapie unter Berücksichtigung des jeweiligen Kohlenhydratgehaltes.

Ausnahmen hinsichtlich der Kalorien (2,4 kcal/g) bilden Zuckeralkohole wie Xylit, Sorbit, Isomalt, Lactit, Maltit und Mannit. Außer Xylit und Sorbit, die es auch im Einzelhandel gibt, werden sie meistens in industriell hergestellten Lebensmitteln wie Getränken, Bonbons, Fertigprodukten oder Joghurts eingesetzt. Der Verzehr von Zuckeraustauschstoffen und Zuckeralkoholen kann abführend und stark blähend wirken. Eine Ausnahme bildet hier der Zuckeralkohol Erythrit bzw. Erythritol.

Erythrit – eine Bereicherung der Diabetesküche

Erythrit oder Erythritol ist im Vergleich zu beispielsweise Fruchtzucker und Sorbit nahezu kalorienfrei und hat keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Auch im Hinblick auf Blähungen und Durchfall durch den Genuss von Zuckeraustauschstoffen schneidet Erythritol weitaus besser ab als alle anderen. Wenn Sie ihn in normaler Menge essen, also zum Beispiel in ein bis zwei Stück Kuchen, der damit gebacken wurde, ist er im Hinblick auf mögliche Magen-Darm-Beschwerden unbedenklich. Obwohl es sich hier um einen Zuckeralkohol handelt, kann er auch

von trockenen Alkoholikern bedenkenlos verwendet werden.

Praxistipps: Sie können Erythritol wie herkömmlichen Haushaltszucker verwenden. Da seine Süßkraft etwas schwächer ist, tauschen Sie beispielsweise 100 Gramm Zucker im Kuchenteig durch 125 bis 140 Gramm reines Erythritol aus, je nach persönlicher Vorliebe. Das kalorienfreie Pulver verleiht jedem Teig Masse und Volumen. Struktur und Geschmack der Teige bleiben erhalten. Es ist hitzestabil und gefrierfest auch für Teige wie Biskuit oder Rührteig geeignet. Besonders gut harmoniert Erythrit als alleinige Süße in Kuchen und Gebäck, das mit Milchprodukten oder Früchten gebacken wird. Lediglich das Kochen von Konfitüren und Marmeladen sowie Kandieren und Karamellisieren funktioniert allein mit Erythrit nicht.

In einer Küchenmaschine lässt sich aus klassischem Erythritol zuckerfreier Puderzucker mahlen. Alternativ gibt es pudriges Erythritol fertig zu kaufen. Es klumpt bei der Lagerung allerdings etwas und wird deshalb vor der Verarbeitung am besten durch ein Sieb gestrichen.

Braunes oder bronzefarbenes Erythrit ist eine gute Alternative zu braunem und Kokosblütenzucker. Es passt sehr gut in sämtliche Weihnachtsplätzchen. Außerdem sind Mischun-