



Ernährung bei Diabetes

# INHALT

1. DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG  
BEI DIABETES MELLITUS 4
2. DAS RICHTIGE GEWICHT 6
3. DER ENERGIEBEDARF  
BESTIMMT DAS KÖRPERGEWICHT  
ENTSCHEIDEND 7
4. ZUVIELE KALORIEN SCHLAGEN  
ZU B(A)UCHE 8
5. RICHTIG ESSEN UND TRINKEN  
BEI DIABETES MELLITUS 10
6. KOHLENHYDRATE  
IN DER DIABETESGERECHTEN  
ERNÄHRUNG 12
7. BALLASTSTOFFE  
IN DER DIABETESGERECHTEN  
ERNÄHRUNG 14



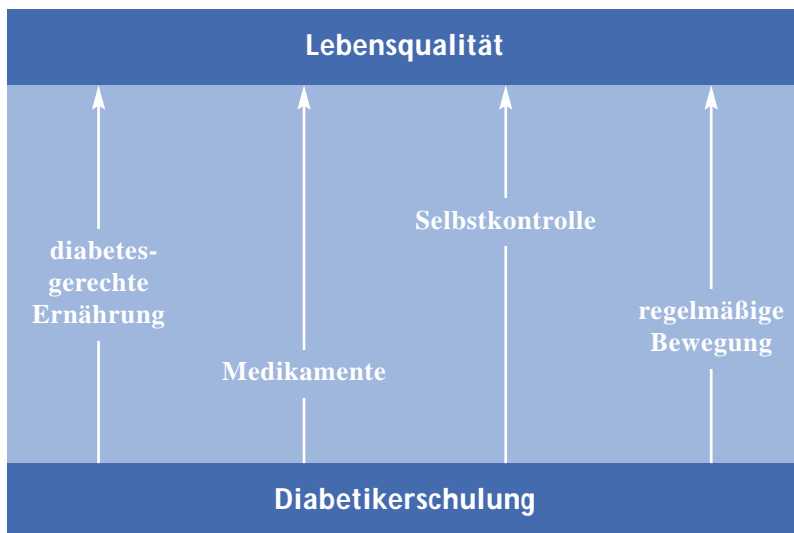


<b>8. SÜSSSTOFFE UND ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE</b>	<b>15</b>
<b>9. FETTE IN DER DIABETES- GERECHTEN ERNÄHRUNG</b>	<b>16</b>
<b>10. EIWEISS – EIN WICHTIGER BAUSTEIN FÜR DEN KÖRPER</b>	<b>18</b>
<b>11. RICHTIG TRINKEN</b>	<b>19</b>
<b>12. REZEPTE</b>	<b>20</b>
Fitness-Frühstück	20
Tomaten-Kartoffel-Minestrone	22
Mediterraner Linseneintopf	24
Gemischter Salat mit Senf-Sahne-Soße	26
Chinakohl in Orangensoße	28
Rettichsalat mit Tomaten und Gurke	30
Gefüllte Fleischtomaten	32
Ofenkartoffeln mit Basilikum-Tomaten-Füllung	34
Rehrücken mit Pfifferlingen & Spätzle	36
Makkaroni mit Spinat, Fleischbällchen & Mozzarella	38
Gedeckter Apfelkuchen nach Wiener Art	40



# 1. DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI DIABETES MELLITUS

Die diabetesgerechte Ernährung ist ein wichtiger Therapiebaustein jeder erfolgreichen Diabetesbehandlung. Das gilt für den Typ 1 wie auch für den Typ 2 Diabetiker. Der Begriff „Diät“ wird meist mit wenig Essen ohne Genuß gleichgesetzt. Das trifft jedoch für keine Form der diabetesgerechten Ernährung zu. Daher ist der Begriff Diabetesdiät unangebracht. Die Ernährung von Typ 1 Diabetikern unterscheidet sich grundsätzlich nicht von der eines Typ 2 Diabetikers. Ansprechpartner in Sachen „diabetesgerechter Ernährung“ sind Diabetesberater und Diätassistenten.



Das Ziel jeder Diabetestherapie ist, zu gewährleisten, daß jeder Diabetiker eine hohe Lebensqualität erreicht, bei der er sich rundum wohl fühlen kann. Die Grundvoraussetzung dafür ist die Diabetikerschulung.

Weitere Therapiebausteine sind eine diabetesgerechte Ernährung, Medikamente, Selbstkontrolle und regelmäßige Bewegung.

## 2. DAS RICHTIGE GEWICHT

Ein erhöhtes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen. Übergewichtige haben ein extremes Risiko, einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln. Ein dauerhaft erhöhtes Körpergewicht sorgt für eine schlechte Insulinwirkung und erhöhte Blutzuckerwerte. Das Körpergewicht wird anhand des sogenannten „Body Mass Index“ (BMI) bewertet. Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht und der Körpergröße.



$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht} \text{ (in Kilogramm)}}{\left\{ \text{Körpergröße} \text{ (in Metern)} \times \text{Körpergröße} \text{ (in Metern)} \right\}}$$

### 1. Beispiel:

Sie sind 1,80 m groß und wiegen 75 kg. Ihr BMI berechnet sich demnach:  $BMI = 75 : (1,80)^2 = 23$ .

Ihr BMI von 23 ist normal.

### 2. Beispiel:

Sie wiegen 79 kg bei einer Größe von 1,64 m. Ihr BMI =  $79 : (1,64)^2 = 29$ . Damit liegt Ihr BMI im oberen Normalbereich. Beim Vorliegen eines Diabetes mellitus sollten Sie Ihr Gewicht um einige Kilogramm (3–10) reduzieren.

## BEWERTUNG DES BMI

BMI	Beurteilung	Konsequenz
Niedriger BMI unter 18	Ihr Gewicht ist zu niedrig	Gewichtszunahme erforderlich
Normaler BMI 18–25	Ihr Gewicht ist in Ordnung	
Leicht erhöhter BMI 25–30	Ihr Gewicht ist im oberen Normalbereich	leichte Gewichts- abnahme erforderlich
Stark erhöhter BMI ab 30	Sie wiegen zuviel	Gewichtsabnahme erforderlich

### 3. DER ENERGIEBEDARF BESTIMMT DAS KÖRPERGEWICHT ENTSCHEIDEND

Energieverbrauch und Energiezufuhr bestimmen unser Körpergewicht. Liegt die Zufuhr über dem Verbrauch, steigt das Gewicht an. Ist das Verhältnis umgekehrt, sinkt das Körpergewicht. Übergewicht ist also ein Bilanzproblem. Der Energiebedarf lässt sich leicht abschätzen. Im Alter nimmt der Energiebedarf immer weiter ab. Ab 50 ist mit einer Reduzierung des Bedarfs um 10% alle 10 Jahre zu rechnen.

## 4. ZUVIELE KALORIEN SCHLAGEN ZU B(A)UCHE

Ein Kilogramm Fettgewebe enthält ungefähr 7000 Kilokalorien. Um ein einziges Kilogramm Fettgewebe abzubauen, müssen daher 7000 Kilokalorien eingespart werden. Wenn Sie also eine Reduzierung Ihres Gewichts um beispielsweise 5 Kilogramm anstreben, müssen Sie dazu 35 000 Kilokalorien einsparen!

### **Beispiel:**

Energiebedarf 2370 Kilokalorien, gewünschte Gewichtsabnahme 5 Kilogramm, erforderliche Energieeinsparung 35000 Kilokalorien. Bei einer täglichen Aufnahme von 1600 Kilokalorien liegt die Einsparung bei 770 Kilokalorien. Damit läßt sich das Körpergewicht in rund 45 Tagen um 5 Kilogramm senken ( $35000 : 770 = 45,5$ ). Die genannten Zahlen sind jedoch lediglich Durchschnittswerte. Eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 Kilogramm wöchentlich ist akzeptabel. Crash- oder Fastenkuren sind für Diabetiker ungeeignet. Ihr Gewicht sollten Sie 1- bis 2mal wöchentlich kontrollieren und in einem Diabetikertagebuch protokollieren.



Sie werden feststellen, daß sich mit jedem Kilo Gewichtsabnahme die Insulinwirkung verbessert und gleichzeitig Ihre Blutzuckerwerte sinken.

Das gilt sowohl für Typ 1 wie auch für Typ 2 Diabetiker. Viele Typ 2 Diabetiker verlieren bei einer konsequenten Gewichtsabnahme nicht nur ihre überflüssigen Pfunde, sondern gleichzeitig auch die Symptome ihres Diabetes mellitus.

### **Aber Vorsicht:**

Bei einer erneuten Gewichtszunahme steigen Ihre Blutzuckerwerte sofort wieder an, und die Erkrankung bricht wieder aus. Sie sehen also – Übergewicht ist der Feind aller Diabetiker! Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Gewicht zu normalisieren und dieses dann vor allem auch zu halten, können Sie Ihren Diabetes sehr gut in den Griff bekommen.

*90 Prozent der Diabetiker könnten mit dem Bauch auch ihre erhöhten Blutzuckerwerte loswerden.*



## 5. RICHTIG ESSEN UND TRINKEN BEI DIABETES MELLITUS

Typ 1 Diabetiker sind fast immer schlank und müssen daher auch nicht kalorienreduziert essen. Da Typ 1 Diabetiker immer mit Insulin behandelt werden, muß auf die blutzuckererhöhenden Kohlenhydrate besonders geachtet werden. Die Kohlenhydrate werden nach Berechnungs- oder Broteinheiten (BE) berechnet. In den neuen Bundesländern und einigen Diabetes-Fachkliniken werden die Kohlenhydrate nach Kohlenhydrateinheiten (KE oder KHE) bzw. nach Schätzwerten berechnet. Alle diese Werte sind gegeneinander austauschbar.

Für Diabetiker ist empfehlenswert, in Abhängigkeit von der Form ihrer Insulintherapie 4 bis 6 Mahlzeiten pro Tag einzuhalten.

Mehr als 90% der Typ 2 Diabetiker sind übergewichtig. Um das Übergewicht abzubauen, ist eine kalorienreduzierte Mischkost bei erhöhter körperlicher Aktivität empfehlenswert. Typ 2 Diabetiker, die nicht Insulin spritzen, berechnen deshalb die Kalorien und nicht die BE.



*1 BE entspricht 12 Gramm  
verwertbaren Kohlenhydraten.*



Sie sind in der Regel nicht auf die Einhaltung von Zwischenmahlzeiten angewiesen. Die Kalorienzufuhr zur langsamen, erfolgreichen Gewichtsreduktion liegt zwischen 1200 und 1800 Kilokalorien bei 3 bis 4 Mahlzeiten pro Tag.

Nach BE berechnet	Nicht nach BE berechnet
Kohlenhydrathaltige(s)	Kohlenhydratfreie(s)
Getreide/Getreideprodukte	Koch-/Streichfette
Milch/Milchprodukte	Fleisch/Fleischprodukte/Wurst
Kartoffeln	Fisch/Fischprodukte
Reis	Geflügel/Eier
Nudeln	Käse
Obst/Obstprodukte	Gemüse
Hülsenfrüchte	Salate
Zucker, Zuckeraustauschstoffe	Nüsse
Diabetikersüßigkeiten	



*Diabetiker müssen keine Angst vor Kohlenhydraten haben!*



## 6. KOHLENHYDRATE IN DER DIABETESGERECHTEN ERNÄHRUNG

Im Gegensatz zu den Nährstoffen Eiweiß und Fett erhöhen die Kohlenhydrate (mit Ausnahme der Ballaststoffe) den Blutzuckerspiegel. 1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 Kilokalorien. Das ist erwünscht, denn der Blutzucker ist die Energieversorgung des Körpers. Aufgrund ihrer Zusammensetzung steigern die kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel den Blutzucker unterschiedlich. Mindestens die Hälfte der Energiezufuhr sollte bei Diabetikern aus Kohlenhydraten stammen. Das entspricht 3,5 Gramm Kohlenhydraten pro Kilogramm Körpergewicht.

Bei Typ 1 Diabetikern muß gewährleistet sein, daß sich die Kohlenhydratmenge, die nach BE berechnet wird, mit der Insulindosis die Waage hält. So lassen sich Über- und Unterzuckerungen vermeiden. Die moderne intensivierete Insulintherapie (ICT) gibt die Möglichkeit einer freien BE-Menge. Eine konventionelle Insulintherapie (CT) erfordert meist eine strikte Einhaltung der BE-Menge, der BE-Aufteilung sowie der Zwischenmahlzeiten.

<b>Rasche Blutzuckersteigerung</b>	<b>Langsamere Blutzuckersteigerung</b>
ballaststoffarm	ballaststoffreich
stark verarbeitet	nicht verarbeitet
flüssig (z.B. Kartoffelsuppe)	fest (Pellkartoffeln)
reichlich Getränke zum Essen	wenig Getränke zum Essen
reine Kohlenhydratmahlzeit (z.B. Brötchen mit Konfitüre)	gemischte Kost (z.B. Vollkornbrot mit magerem Käse und Tomaten)
Zucker	Zuckeraustauschstoffe
Weißbrot, Graubrot, Brötchen	Vollkornbrot
Weißmehlprodukte	Vollkornprodukte
Kartoffelfertigprodukte (z.B. Kartoffelpüree aus der Tüte)	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
Obstsaft, Kompott	frisches, möglichst ungeschältes Obst, Gemüse, Salat, Hülsen- früchte
weißer, geschälter Reis	Naturreis
Teigwaren	Vollkornnudeln, Milchprodukte
normale Süßigkeiten	Diabetiker Süßigkeiten

## 7. BALLASTSTOFFE IN DER DIABETESGERECHTEN ERNÄHRUNG

Obwohl Ballaststoffe in die Gruppe der Kohlenhydrate eingeordnet werden, liefern sie weder Kalorien, noch erhöhen sie den Blutzuckerspiegel. Ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen für eine gute sowie langanhaltende Sättigung und lassen auch den Blutzucker langsamer ansteigen. Daher sollten Obst, Gemüse, Salate, Vollkornbrote, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Ballaststoffarme Lebensmittel wie Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Baguette oder Mischbrot sättigen kaum und erhöhen den Blutzuckerspiegel rasant, teilweise sogar rascher als Zucker. Ballaststoffe haben auch noch die positive Wirkung, daß sie den Cholesterinspiegel senken und Verstopfung vorbeugen. Im Rahmen einer ballaststoffreichen Kost müssen Sie unbedingt darauf achten, mindestens 2 Liter zu trinken, um den Ballaststoffen ausreichend Flüssigkeit zum Quellen zu geben.



*Ballaststoffe regulieren den  
Blutzucker und machen satt.*



## 8. SÜSSSTOFFE UND ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Sinnvolle diätetische Lebensmittel	Überflüssige diätetische Lebensmittel
Süßstoff	Diabetikerzwieback
Zuckeraustauschstoffe	Diabetikerbrot
Light-Limonaden (ungezuckert)	Diabetikernudeln
Light-Colagetränke	Diabetikerpuddingpulver
Diabetikerjoghurt	Diabetikermehl
Diabetikerkonfitüre	Diabetikerfruchtsaft

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind die süße Alternative zum Zucker. Süßstoffe sind für alle Diabetiker ohne Berechnung erlaubt, da sie weder Kohlenhydrate noch Kalorien enthalten.

*Süßstoffe müssen nicht berechnet werden.*



Süßstoffe sind in normalen Mengen gesundheitlich unbedenklich. Süßstoffe sind chemische Substanzen, denen im Gegensatz zu Zucker oder Zuckeraustauschstoffen die Masse und konservierende Wirkung sowie andere Eigenschaften fehlen. Süßstoffe sind optimal zum Süßen von Getränken, Süßspeisen, Soßen, Kompotten o.ä.

## 9. FETTE IN DER DIABETES-GERECHTEN ERNÄHRUNG

Fett ist mit 9 Kilokalorien pro Gramm der energiereichste Nährstoff. Mediziner und Diätassistenten weisen darauf hin, daß Fett fett macht. Dabei ist egal, ob das Fett aus Diätmargarine, Butter, Kuchen oder Nüssen stammt. Fett im Übermaß ist der hauptverantwortliche Faktor für die Entstehung von Übergewicht. In Deutschland wird mehr als das Doppelte an Fett gegessen, als benötigt wird. Diabetiker sollten nicht mehr als 35% der benötigten Energie in Form von Fett aufnehmen. Das entspricht 1 Gramm Fett pro Kilogramm Normalgewicht. Typ 1 Diabetiker müssen das Fett nicht näher beachten, solange ihr Gewicht im normalen Bereich liegt. Übergewichtige Typ 2 Diabetiker hingegen müssen hier besonders sparsam sein, um abnehmen zu können. Besonders beim Streichfett sollte gespart werden. Zudem sollten nur tierische Produkte mit einem geringen Fettgehalt gegessen werden.

10 Gramm	Fettgehalt	Kaloriengehalt
Butter	8,3 g	75 Kilokalorien
Milch, halbfett	4,1 g	39 Kilokalorien
Margarine	8,0 g	72 Kilokalorien
Diätmargarine	8,0 g	72 Kilokalorien
Halbfettmargarine	4,0 g	37 Kilokalorien
Pflanzenöl	10,0 g	90 Kilokalorien

Das optimale Streichfett für übergewichtige Diabetiker ist Halbfettmargarine in geringer Menge. Zur Zubereitung sollte hochwertiges, gut erhitzbares Pflanzenöl verwendet werden. Für fettarme Wurstsorten gilt: Bevorzugen Sie magere, leckere Sorten wie rohen Schinken, gekochten Schinken, Rauchfleisch, Lachsschinken, kalten Braten, Roastbeef, Corned beef, Bierschinken, Geflügelwurst, Sülze, Sülzwurst, Aspikwurst, Gemüsesülze oder Geflügelsülze. Fettreich hingegen sind u.a. Leberwurst, Mettwurst, Streichwurst, Teewurst und Salami.

*Lassen Sie Wurst und Käse einfach  
in dünnere Scheiben schneiden!  
So sparen Sie bei Fett und Kalorien,  
aber nicht beim Geschmack.*



## 10. EIWEISS – EIN WICHTIGER BAUSTEIN FÜR DEN KÖRPER

Eiweiß (wissenschaftlich „Protein“) ist lebenswichtig und dient dem Körper als Baustoff. Insulin setzt sich aus Eiweißbausteinen zusammen. 1 Gramm Eiweiß liefert 4 Kilokalorien. In Deutschland wird nach Ernährungsbericht der Bundesregierung zuviel Eiweiß aufgenommen. Diabetiker haben keinen erhöhten Eiweißbedarf. Zuviel Eiweiß fördert die Entstehung von Nierenschäden und Gicht. Eiweiß erhöht nicht den Blutzuckerspiegel. Diabetiker sollten maximal 15 % der Energie in Form von Eiweiß zuführen. Das entspricht rund einem Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.



*Eiweiß ist lebenswichtig,  
erhöht den Blutzucker nicht,  
kann aber im Übermaß die  
Nieren schädigen.*

## 11. RICHTIG TRINKEN

Jeder Mensch sollte täglich mindestens 2 Liter trinken. Mineralwasser, ungezuckerte Light-Colagetränke, Tee, Kaffee und Leitungswasser sind für Diabetiker unbegrenzt erlaubt, da sie keine Kohlenhydrate enthalten und nahezu kalorienfrei sind. Gezuckerte Getränke sind für Diabetiker, außer im Falle einer Unterzuckerung, nicht geeignet. Fruchtsäfte sind für Diabetiker kein Getränk, sondern bekämpfen Unterzuckerungen durch ihre rasante Blutzuckersteigerung. Ungeeignet sind ebenfalls Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare und Fruchtsirupe. Das gilt auch für Produkte, die mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind.



*Fruchtsaft steigert den Blutzucker so rasch, daß er eine Unterzuckerung optimal bekämpft.*



## 12. REZEPTE

### FITNESS-FRÜHSTÜCK

für 1 Person

125 g Erdbeeren

80 g Müsli (ungezuckert)

$\frac{1}{8}$  l Milch (1,5 % Fett)

1 Glas (0,2 l) Gemüsesaft

(z.B. Möhrensaft)

1 EL Weizenkleie

30 g gekochter Schinken

1 Ei

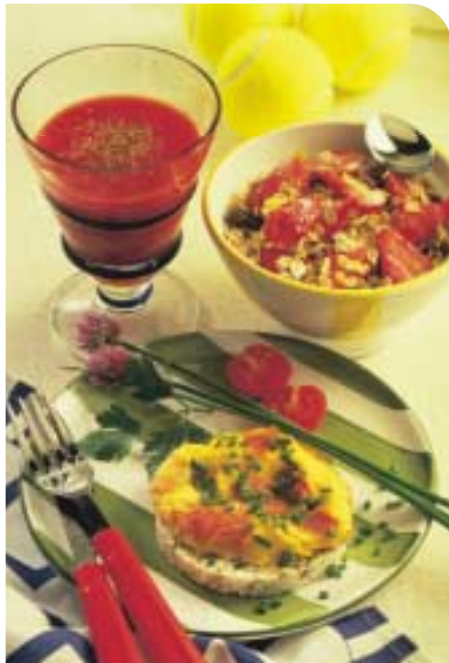
1 Tomate

1 Reisscheibe (z.B.  
von Schneekoppe)

1 EL Schnittlauchröllchen

**1.** Die Erdbeeren waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren mit dem Müsli vermischen und mit Milch übergießen.

**2.** Die Weizenkleie in den Gemüsesaft rühren. Den gekochten Schinken und die Tomate fein würfeln, das Ei verquirlen, mit dem Schinken mischen und in einer kleinen, beschichteten Pfanne als Rührei braten.



**3.** Das Rührei auf der Reisscheibe anrichten und mit Schnittlauch bestreuen, die Erdbeer-Müsli-Mischung in ein Schälchen füllen und dazureichen. Kaffee oder Tee können Sie nach Wunsch dazu trinken.

### Tip

Frischkornmüsli wäre zwar die optimale Diabetikermahlzeit, die Zubereitung ist aber relativ aufwendig. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes steigert Müsli, auch wenn es Trockenobst enthält, den Blutzuckerspiegel nur mäßig. Müsli sorgt für eine langanhaltende Sättigung. Achten Sie bei Fertigmüsli-Mischungen darauf, daß sie ungezuckert sind (ohne Zuckerzusatz). Bereiten Sie Ihr Müsli mit fettarmen Milchprodukten zu.

### Hinweis für Typ 1 Diabetiker:

Müsli-Mischungen müssen nach BE berechnet werden.

Eine Portion enthält:  
595 Kilokalorien/  
2501 Kilojoule;  
32 g Eiweiß; 14 g Fett;  
86 g Kohlenhydrate;  
11 g Ballaststoffe; 7 BE

## TOMATEN-KARTOFFEL-MINESTRONE

für 2 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Staudensellerie

1 EL Sonnenblumenöl

2 TL Oregano

500 ml Gemüsebrühe

1 mittelgroße Kartoffel

300 g Tomaten

Tabasco

Pfeffer

fluoridiertes Jodsalz

Basilikum

Petersilie

1 EL Leinsamen

**1.** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden.

**2.** Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Selleriestücke mit dem Oregano, den Knoblauch- und Zwiebelwürfeln darin 5 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.

**3.** Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Ebenso die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke würfeln.

**4.** Die Kartoffeln und die Tomaten zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben und 30 Minuten garen.

**5.** Nach Ende der Garzeit die Minestrone mit den Gewürzen pikant abschmecken und die gewaschenen und gehackten Kräuter darüberstreuen. Das Gericht mit Leinsamen bestreut servieren.

### Tip

Suppen haben schon allein aufgrund ihres hohen Wassergehaltes relativ wenig Kalorien. Wenn Sie die BEs berechnen müssen, kochen Sie Reis oder Nudeln extra ab und geben Ihre Portion direkt auf den Teller.

### Hinweis

**für Typ 1 Diabetiker:** Kartoffeln, Reis oder Nudeln müssen nach BE berechnet werden.

Eine Portion enthält:  
168 Kilokalorien/  
700 Kilojoule;  
5 g Eiweiß; 10 g Fett;  
15 g Kohlenhydrate;  
7 g Ballaststoffe; 0,5 BE  
(das Gemüse bleibt  
unberechnet)

## MEDITERRANER LINSENEINTOPF

für 2 Personen

½ mittelgroße Zwiebel

2 EL Tomatenmark

1 TL Olivenöl

½ Möhre

½ Lauchstange

½ Knoblauchzehe

2 Tomaten

Gemüsebrühe

75 g Linsen

(Trockengewicht)

fluoridiertes Jodsalz

Pfeffer

Majoran

30 g Schafskäse

**1.** Die Linsen zwei Stunden in Wasser einweichen. Danach das Einweichwasser wegschütten und die Linsen in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten „al dente“ (bißfest) garen.

**2.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von dem Lauch die äußerste Schale und eventuell oben vom Grün etwas abschneiden. Die Lauchstange der Länge nach halbieren und unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Den Lauch der Breite nach in Streifen schneiden.

**3.** Die Tomate waschen, die Möhre waschen und schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.

**4.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander die gewürfelte Zwiebel, die Möhrenscheiben, den gewürfelten Knoblauch, die Lauchstücke und zum Schluß die Tomatenviertel unter Rühren darin anschwitzen. Mit dem Tomatenmark und den in der Gemüsebrühe gegarten Linsen aufgießen.

**5.** Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und vor dem Servieren mit feinen Schafskäsewürfeln bestreuen und vorsichtig unterziehen.

Eine Portion enthält:  
412 Kilokalorien/  
1716 Kilojoule;  
34 g Eiweiß; 12 g Fett;  
53 g Kohlenhydrate;  
13 g Ballaststoffe; 0 BE  
(wie alle Gemüsesorten  
bleiben auch Hülsenfrüchte  
unberechnet)

## GEMISCHTER SALAT MIT SENF-SAHNE-SOSSE

für 4 Personen

1 Kopfsalat

½ Salatgurke

1 Bund Radieschen

1 gelbe Paprikaschote

100g Räucherlachs

½ Beet Kresse

½ Bund Schnittlauch

100 ml Kaffeesahne

2 EL mittelscharfer Senf

Saft ½ Zitrone

frischer Dill

Süßstoff

fluoridiertes Jodsalz

Pfeffer

**1.** Den Salat waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote gründlich waschen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Ringe schneiden.

**2.** Das Gemüse und den Salat auf vier Teller verteilen. Mit Kresse und dem in Scheibchen geschnittenen Räucherlachs garnieren. Die Kaffeesahne mit Senf und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Senf-Sahne-Soße zu dem Salat servieren. Mit frischem Dill garnieren.

## Tip

Fertigsoßen, Dressings und Soßenbinder sollten kein Bestandteil einer gesunden Ernährung für Diabetiker sein. Salate müssen nicht in Mayonnaise ertränkt werden.

Joghurt-, Kefir-, Buttermilch- oder Dickmilchdressings, die Sie nach unserem Grundrezept leicht herstellen können, machen Salate zu leckeren „Schlankmachern“.

Ketchup ist eine Art Tomatenkonfitüre mit reichlich Zucker und daher für Diabetiker nicht geeignet. Versuchen Sie einmal unsere Würzsoßen zu Gegrilltem.

Eine Portion enthält:  
105 Kilokalorien/  
441 Kilojoule;  
8 g Eiweiß; 6 g Fett;  
5 g Kohlenhydrate;  
2 g Ballaststoffe; 0 BE  
(das Gemüse bleibt  
unberechnet)

## CHINAKOHL IN ORANGENSOSSE

für 2 Personen  
wenig fluoridiertes  
Jodsalz  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Naturjoghurt  
1,5% Fett (50g)  
etwas frisch geriebener  
Meerrettich  
frische Petersilie  
schwarzer Pfeffer  
1 EL Pinienkerne oder  
Sonnenblumenkerne  
1 große Orange  
200g Chinakohl

- 1.** Das fluoridierte Jodsalz mit dem Zitronensaft vermischen. Den Joghurt, die gewaschene und gehackte Petersilie sowie den Meerrettich unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die Pinien- bzw. Sonnenblumenkerne „trocken“, d.h. ohne Fettzugabe, in der Pfanne leicht anrösten.
- 3.** Die Orange schälen und filetieren, indem man mit einem spitzen Messer unter die Haut fährt und sie ablöst. Den dabei austretenden Saft unter die Soße mischen.
- 4.** Die Blätter des Chinakohls ablösen und unter fließendem Wasser abspülen. Die Blätter aufeinanderlegen und in sehr feine Streifen schneiden.

**5.** Die Chinakohlstreifen mit den Orangenfilets vermischen und in zwei Schälchen anrichten. Die Orangensoße über den Salat geben und mit den gerösteten Pinien- bzw. Sonnenblumenkernen bestreuen.

### **Tip**

Anstatt Chinakohl können Sie auch Eisberg-, Feld- oder Endiviensalat verwenden.

Als Abwandlung verwenden Sie anstelle von Orangenfilets einmal Grapefruitfilets oder Mandarinspalten.

Eine Portion enthält:  
84 Kilokalorien/  
350 Kilojoule;  
4 g Eiweiß; 3 g Fett;  
10 g Kohlenhydrate;  
4 g Ballaststoffe; 0,5 BE  
(der Chinakohl bleibt  
unberechnet)

# RETTICHSALAT MIT TOMATEN UND GURKE

für 1 Person

1 großer Rettich (300 g)

½ Salatgurke (300 g)

3 Tomaten

1 Bund Petersilie

Saft ½ Zitrone

150 g Naturjoghurt

(1,5 % Fett)

2 EL Essig

2 EL Sonnenblumenöl

fluoridiertes Jodsalz

schwarzer Pfeffer

flüssiger Süßstoff

1 Bund Schnittlauch

frisches Basilikum

**1.** Rettich, Gurke und Tomaten waschen. Den Rettich und die Gurke schälen, dünn raspeln. Tomaten in Achtel schneiden. Die Petersilie waschen und hacken.

**2.** Für die Salatsoße den Zitronensaft mit dem Naturjoghurt, Essig und Öl glattrühren. Anschließend die Gewürze dazugeben. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unter die Soße heben. Zuletzt feingehackte Basilikumblättchen in die Salatsoße einrühren.

**3.** Die fertige Salatsoße über das Gemüse geben. Alles gut miteinander vermengen und vor dem Servieren ungefähr 30 Minuten durchziehen lassen.

## Tip

Das ewige kalorien- und fettreiche Einerlei aus Leberwurst, Salami oder Fleischwurst läßt sich lecker und kalorienarm ersetzen. Nicht nur die Auswahl des richtigen Belages ist wichtig, sondern auch das Brot. Optimal für Diabetiker und auch alle, die sich gesund ernähren möchten, ist Vollkornbrot. Weißbrot, Toastbrot, Semmeln, Baguette oder Mischbrot hingegen haben eine ungünstige Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel und sättigen weniger als Grahambrot, Vollkornbaguette, Schrotbrötchen, Pumpernickel oder andere Vollkornbrotsorten.

Eine Portion enthält:

73 Kilokalorien/

304 Kilojoule;

2 g Eiweiß; 4 g Fett;

7 g Kohlenhydrate;

2 g Ballaststoffe; 0 BE

## GEFÜLLTE FLEISCHTOMATEN

für 4 Personen

4 feste Fleischtomaten  
(800 g)

100 g Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Spinat

125 g Mozzarella

20 g Semmelbrösel

20 g Butter oder Sonnen-  
blumenmargarine

fluoridiertes Jodsalz

weißer Pfeffer

1 TL Olivenöl zum

Ausfetten der Form

**1.** Die Tomaten waschen und trockenreiben. Von den Tomaten vorsichtig einen Deckel abschneiden und die Früchte mit einem kleinen Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseite legen. Die Tomaten mit der Öffnung nach unten auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**2.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Den frischen Spinat putzen und gründlich waschen oder den Tiefkühlspinat nach Packungsanleitung auftauen lassen. In Salzwasser kurz blanchieren, abseihen und etwas ausdrücken. Den Mozzarella abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und mit Semmelbröseln vermischen.

**3.** Die Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen zugeben und unter Rühren glasig braten. Den Spinat zugeben, mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Spinatmasse etwas abkühlen lassen. Eine feuerfeste Form mit dem Öl austreichen. Die Tomaten mit der Spinatmischung füllen und mit den gebröselten Mozzarellawürfeln belegen.

**4.** Die gefüllten Tomaten in die Form setzen. Die Tomatendeckel dazugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 20 – 25 Minuten backen.

### **Tip**

Sie können auch tiefgefrorenen Blattspinat verwenden. Servieren Sie zu den gefüllten Tomaten Vollkornreis oder ein Gemüsereis-Risotto.

Eine Portion enthält:  
190 Kilokalorien/  
794 Kilojoule;  
12 g Eiweiß; 11 g Fett;  
13 g Kohlenhydrate;  
6 g Ballaststoffe;  
0,5 BE für die Semmelbrösel (das Gemüse bleibt unberechnet)

# OFENKARTOFFELN MIT BASILIKUM-TOMATEN-FÜLLUNG

für 1 Person

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Fleischtomate

1 Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl

1 EL Basilikum

fluoridiertes Jodsalz

Pfeffer

30 g Edamer

(30 % F.i.Tr.)

**1.** Die Kartoffeln waschen, kochen, pellen und halbieren. Die Tomate waschen, die Haut kreuzweise einritzen. Tomate mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken oder sehr fein hacken.

**2.** Die gekochten Kartoffelhälften mit einem Löffel etwas aushöhlen. Die entnommene Kartoffelmasse mit einer Gabel zerdrücken, mit den Tomatenwürfeln, dem Knoblauch, dem Olivenöl und den Gewürzen mischen.

**3.** Die Basilikumblättchen kurz abspülen, trockenschütteln und feinhacken. Das Basilikum zu der Kartoffelmasse geben und unterrühren. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen. Den Käse reiben und darübergeben. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

## Tip

Der Deutschen liebste Beilage ist und bleibt – leider? – die Kartoffel. Sie sättigt deutlich besser als Reis oder Nudeln und hat im Vergleich den niedrigsten Kaloriengehalt, falls es nicht gerade Bratkartoffeln oder Pommes Frites sind. Eine besonders rasche Blutzuckersteigerung folgt nach Kartoffeltrockenprodukten wie Kartoffelpüree aus der Tüte.

## Hinweis

### **für Typ 1 Diabetiker:**

Kartoffeln werden aufgrund des hohen Stärkegehaltes nach BE berechnet.

### **Für Typ 2 Diabetiker gilt:**

Kartoffeln sowie Nudeln und Reis auf Vollkornbasis sättigen hervorragend und gehören zu jedem Mittagessen.

Eine Portion enthält:  
293 Kilokalorien/  
1225 Kilojoule;  
14 g Eiweiß; 11 g Fett;  
37g Kohlenhydrate;  
8 g Ballaststoffe; 2,5 BE  
(die Tomaten bleiben  
unberechnet)

# REHRÜCKEN MIT PFIFFERLINGEN & SPÄTZLE

für 4 Personen

## Für den Rehrücken:

1 Rehrücken (ca. 1 kg)  
1 TL fluoridiertes Jodsalz  
½ TL weißer Pfeffer  
1 TL Wacholderbeeren  
40 g Butter oder  
Sonnenblumenmargarine

## Für die Soße:

200 g Abfälle vom  
Rehrücken  
1 Zwiebel  
¼ l Wasser  
8 Pfefferkörner  
1 TL Wacholderbeeren  
1 Tomate  
1 TL Senf  
3 EL Weinessig  
5 EL Weißwein  
4 EL Wasser  
1 EL Stärke  
1½ Becher saure Sahne

## Für die Spätzle:

400 g Spätzle (roh)  
30 g Butter  
250 g Pfifferlinge

**1.** Den Rehrücken auslösen und enthäuten. Das Filet mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Wacholderbeeren einreiben. Die Butter in einer großen Pfanne leicht erhitzen und das Fleisch rundum gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in einen leicht gefetteten Bräter legen und im Backrohr bei 180 °C knapp 30 Minuten schmoren.

**2.** Inzwischen die Wildabfälle und die feingewürfelte Zwiebel in dem Bratenfett scharf anbraten und braun werden lassen. ¼ l Wasser zugießen, salzen, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und gewürfelte Tomate zugeben.

**3.** Den Sud 15 Minuten kochen, danach durch ein Sieb passieren. Senf, Essig und Wein zugeben. Stärke mit etwas Wasser verrühren, mit der sauren Sahne verquirlen, an die Soße geben, kurz aufwallen lassen und nochmals abschmecken.

4. Die Spätzle nach Vorschrift zubereiten. Die Pfifferlinge putzen und waschen, in Butter 15 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das fertig gegarte Wildfleisch schräg in daumendicke Scheiben schneiden und auf eine Platte setzen, mit den Spätzle, den Pfifferlingen und der Soße servieren.

Eine Portion enthält:  
830 Kilokalorien/  
3465 Kilojoule;  
61g Eiweiß; 30g Fett;  
75g Kohlenhydrate;  
8g Ballaststoffe; 6,5 BE



## MAKKARONI MIT SPINAT, FLEISCHBÄLLCHEN & MOZZARELLA

für 4 Personen

300 g Spinat

250 g Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Makkaroni

(Rohgewicht)

3 EL Olivenöl

fluoridiertes Jodsalz

weißer Pfeffer

250 g Bratwurstmasse

1 Packung Mozzarella

(z.B. 1 Rolle Zotarella)

40 g Butter oder Sonnen-  
blumenmargarine

1 EL gehackte Petersilie

**1.** Den Spinat gründlich putzen, die harten Stiele entfernen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Tomatenviertel in größere Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und feinhacken. Die Makkaroni in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen, sie müssen noch „Biß“ haben, dann das Kochwasser abschütten und die Nudeln gut abtropfen lassen.



**2.** Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Den abgetropften Spinat zugeben und kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenwürfel zugeben. Aus der Bratwurstmasse 20 kleine Klößchen formen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen. Die Klößchen herausnehmen und abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

**3.** Die Nudeln, die Klößchen, die Spinatmasse und den Mozzarella schichtweise in eine feuerfeste, gebutterte Form geben und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Einschubleiste etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Eine Portion enthält:  
746 Kilokalorien/  
3123 Kilojoule;  
27g Eiweiß; 47g Fett;  
56g Kohlenhydrate;  
5g Ballaststoffe; 4,5 BE  
(das Gemüse bleibt  
unberechnet)

# GEDECKTER APFELKUCHEN NACH WIENER ART

für 12 Stücke

## Für den Teig:

250 g Weizenmehl

(Type 405)

4 g Trockenhefe

125 ml Milch (1,5 % Fett)

Süßstoff nach Geschmack  
abgeriebene Schale einer  
ungespritzten Zitrone

75 g Sonnenblumen-  
margarine

15 g Paniermehl

## Für den Belag:

750 g saure Äpfel

(z.B. Cox' Orange,

Braeburn oder Boskop)

etwas Sonnenblumen-  
margarine zum Ausfetten  
der Form

Saft einer Zitrone

Zimt, Bittermandelöl

50 g gemahlene Mandeln

1 EL Milch (1,5 % Fett)

**1.** Mehl, lauwarme Milch, Süßstoff nach Geschmack, abgeriebene Zitronenschale, Trockenhefe und Margarine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt.

**2.** Eine Springform mit Margarine ausfetten.  $\frac{2}{3}$  des Teiges in der Größe der Springform ausrollen, hineinlegen und einen 3 cm hohen Rand ziehen. Den restlichen Teig zu einem dünnen „Deckel“ ausrollen. Den Boden mit dem Paniermehl bestreuen.

**3.** Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zimt, Bittermandelöl, Süßstoff und gemahlene Mandeln dazugeben und mit den Apfelspalten gut vermengen.

Die Apfelspalten gleichmäßig auf dem Teig verteilen, den Teigdeckel auflegen und mit der Milch bepinseln.

Den Kuchen ungefähr eine Stunde bei 180 °C (Umluftherd: 160 °C) backen und auskühlen lassen.

### Tip

Die Blutzuckersteigerung wird verlangsamt, wenn Sie eine Hälfte des Mehles in Form von Vollkornmehl verwenden. Zusätzlich benötigen Sie dann für den Teig 2 EL Wasser.

Eine Portion enthält:

196 Kilokalorien/

811 Kilojoule;

4 g Eiweiß;

9 g Fett;

25 g Kohlenhydrate;

3 g Ballaststoffe; 2 BE





## PATIENTEN-ANFORDERUNGSKARTE

### KOCHBUCH „GAUMENFREUDEN FÜR DIABETIKER“

#### MEINE ADRESSE

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte mit  
1,00 DM  
frankieren.  
Danke!

#### ANTWORT

**Praesent Verlag  
Steinerne Furt 70**

**86167 Augsburg**

## PATIENTEN-ANFORDERUNGSKARTE

### „DIABSERVE“ – PC-KOSTPLAN FÜR DIABETIKER

#### MEINE ADRESSE

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte mit  
1,00 DM  
frankieren.  
Danke!

#### ANTWORT

**H. Hoffmann GmbH Verlag  
Medizinische Bücher, Schriften  
Postfach 140255**

**14302 Berlin**



## PATIENTEN-ANFORDERUNGSKARTE

### KOCHBUCH „GAUMENFREUDEN FÜR DIABETIKER“

Schutzgebühr: **DM 12,-**

(inkl. MwSt und Versand. Der Betrag wird gegen Rechnung fällig.)



## PATIENTEN-ANFORDERUNGSKARTE

### „DIABSERVE“-DER PC-KOSTPLAN FÜR DIABETIKER

– zur Erstellung von Ernährungsplänen für das tägliche Leben.

Bestell-Nummer: **30 39 85**

Schutzgebühr: **49,50 DM**

(inkl. MwSt und Versand. Der Betrag wird gegen Rechnung fällig.)



**Schutzgebühr DM 2,-**

Aventis Pharma Deutschland GmbH  
Geschäftseinheit Diabetologie  
Königsteiner Straße 10  
65797 Bad Soden/Taunus