



Richtig essen bei Diabetes

Keine Sorge: Es braucht nun nicht im Extratopf für Sie gekocht zu werden.

Denn eine moderne Diabeteskost kann heute die ganze Familie mitessen. Das 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. Über 140 Rezepte machen Lust aufs Genießen.

Die meisten Typ-2-Diabetiker leiden an Übergewicht. Entscheiden Sie sich dazu, ein paar Kilos zu verlieren, werden sich Ihre Blutzuckerwerte bald bessern. Auch Ihr Blutdruck und die erhöhten Blutfette profitieren davon. Deshalb ist gerade für Menschen mit Typ-2-Diabetes eine fettreduzierte, abwechslungsreiche Ernährung ein zentraler Therapiebestandteil. 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. Weitaus 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 g Fett täglich, und die ist schnell erreicht. Damit die Fettmenge beim Kochen übersichtlich bleibt, arbeiten Sie am besten mit Tee- und Esslöffeln.

Ca. 80 g Fett stecken in

- 1 Esslöffel Butter oder Margarine +
- 2 Esslöffel Pflanzenöl +
- 150 g fettarmem Fleisch oder 200 g Fisch, roh +
- 1 Scheibe fettarmer Wurst +
- 1 Scheibe fettarmem Käse +
- 1 Becher fettarmem Fruchtojoghurt (150 g) +
- 1 Tasse (150 ml) fettarmer Milch

Einkaufstipps

Am Anfang steht der Einkauf. Und damit Sie Fett beim Kochen sparen, sollten Sie Ihren Einkaufskorb mit fettfreundlichen Lebensmitteln füllen. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Das verleitet nur zum unnötigen Essen. Mit knurrendem Magen landet oft mehr im Einkaufswagen als ursprünglich geplant.

- Schreiben Sie immer einen Einkaufszettel.
- Notieren Sie, wie viel Fett Ihr Käse, Joghurt oder Wurst enthalten sollte. So behalten Sie im Geschäft den Überblick.

- Bevorzugen Sie Fleisch, das wenig fettdurchzogen ist. Greifen Sie zu Geflügel wie Huhn und Pute.
- Suchen Sie Wurstsorten aus, die in 100 g maximal 15 bis 20 g Fett enthalten.

Fettarme Käsesorten haben einen Fettgehalt von 30 bis 40 Prozent Fett in der Trockenmasse (F.i.Tr.) bzw. 15 bis 20 g Fett absolut in 100 g. Fettarme Sorten: Magerstufe, Halbfettstufe oder Dreiviertelfettstufe. Die Abkürzung »F.i.Tr.« steht für Fett in Trockenmasse. Sie gibt an, wie viel Fett im Käse enthalten ist, wenn das gesamte Wasser entzogen wurde. Der absolute Fettgehalt im Käse ist demnach niedriger als in der Trockenmasse. Die Bezeichnung Fett i. Tr. gibt es allerdings nur für Käse, um die verschiedenen Sorten bezüglich ihres Fettgehaltes besser abgrenzen zu können. Den tatsächlichen Fettgehalt im Käse können Sie abschätzen, indem Sie die Angabe zu Fett i. Tr. einfach durch 2 teilen. Fettarmer Käse hat einen Fettgehalt von maximal 30 bis 40% F.i.Tr, das entspricht einem absoluten Fettgehalt von 15 bis 20% Fett.

- Wählen Sie Milch und Milchprodukte mit einem Fettgehalt von maximal 1,5 Prozent.
- Kaufen Sie Packungsgrößen, die zu Ihrem Haushalt passen: Wenn 2 Personen im Haus leben, ist eine Familienpackung Käse zu groß.
- 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 abstei-

WISSEN

Tipps zum fettarmen 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, nicht mit Brühwürfeln. Sie sind mit reichlich Fett in Form gepresst.
- 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 Sahneerzeugnisse (max. 17 Prozent Fett).
- Zum Kochen und Backen eignen sich fettarme Milch, Magerjoghurt und Magerquark.
- 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.
- Streichen Sie Butter oder Margarine dünn aufs Brot.

gender Folge aufgelistet. Steht Zucker in Dosen etc. an 5. 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 fettreich.
- Magerquark kann sehr leicht und schnell mit Mineralwasser glatt gerührt werden. So schmeckt er cremig, auch ohne Fettzugabe.

Lecker-pikante Alternativen zu Butter und Margarine bieten Senf in milder bis scharfer Variante und Tomatenmark. Senf und Tomatenmark sind fast kalorienfrei und enthalten keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate. Ausnahmen sind Honig und Zucker in süßem Senf. Tomatenmark schmeckt intensiv und passt besonders gut zu kräftigem Käse und ist dabei auch noch reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Lycopin. Senf schmeckt prima unter Wurst. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Ihr Ernährungsfahrplan

Lebensmittelgruppe



Regelmäßig essen

frisches Gemüse, gedünstet oder gegrillt, Kräuter, Salat (saisonal ausgewählt)

In kleinen Mengen genießen

in Butter, Öl und Sahne geschwenktes Gemüse, Salat mit Sahne- oder Mayonaisedressing, frittiertes oder paniertes Gemüse, mit Käse gratiniertes Gemüse



frisches Obst, saisonal ausgewählt, nicht gezuckert

Trauben, Trockenobst, Bananen, Nüsse, kandierte Früchte (am besten nur zum Backen), Fruchtgrütze, Fruchtis, Obstkonserven, gezuckerte Konfitüre



Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, Roibuschtee, grüner und schwarzer Tee, Kaffee (ca. 400 ml täglich), light/zero Limonaden

Säfte: 3 : 1 verdünnt (Wasser : Saft), Säfte aus 100 % Frucht ohne Zuckerzusatz, kalorienarme Getränke (max. 20 kcal in 100 ml), light/zero Colagetränke, Bier und trockener Wein (nach Rücksprache mit dem Arzt)



Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Grahambrot, Vollkorntoastbrot, Vollkorngetreideflocken, Müsli ohne Trockenfrüchte, Vollkornfrühstücksflocken

Mischbrot, Weißbrot, Hefezopf (mit Trockenobst), Blätterteig, Müsli und Flocken mit Zucker, Honig oder Schokolade ummantelt

Lebensmittelgruppe**Regelmäßig essen**

Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln in wenig Öl zubereitet, Ofenkartoffeln, Kartoffelpüree

In kleinen Mengen genießen

Bratkartoffeln in reichlich Fett zubereitet, frittierte Kartoffelspezialitäten wie Pommes frites und Kroketten, Klöße, Kartoffelknabbereien wie Chips oder Stapelchips



Milch (1,5 % Fett), Kondensmilch (4 % Fett), Buttermilch, Magerquark, Schichtkäse, Kefir, Joghurt (1,5 % Fett und weniger), fettreduzierter Frischkäse, fettreduzierte Sahne, Käse (bis 30 % Fett i. Tr.)

Vollmilchprodukte, Sahne, Mascarpone, fette Käsesorten, Sahnequark, Sahnejoghurt, zuckerreiche Joghurts, Desserts wie Mousse au Chocolat, Tiramisu etc.



weißes Fleisch wie Pute und Hähnchen, gekocht, gedünstet, gegrillt, im Ofen oder Wok zubereitet; fettarmes rotes Fleisch von Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Strauß und Wild, fettarme Wurst (max. 15 % Fett), Geflügelwurst, -salami

Fleisch, Fleischkonserven, Bockwurst, Knackwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Salami, fette Wurstsorten



Seefisch, gekocht, gedünstet, gegrillt, im Ofen oder Wok zubereitet; Seelachs, Makrele, Thunfisch ohne Öl, Kabeljau, Schellfisch, Lachs

Bratfisch, paniert oder frittiert, Fischkonserven, Hummer, Krabben, Garnelen, Meeresfrüchte, geräucherter Lachs, geräucherte Fischspezialitäten