

DIABETES

Schnellküche Kochbuch für Berufstätige & Faule



20 min.

L.O.
Bassard

160
Rezepte

Diabetes Schnellküche Kochbuch für Berufstätige & Faule

160 leckere Express Rezepte für
Diabetiker | Mit Nährwert- & Broteinheit-
Angaben | Ideal für Diabetes Typ 1, Typ 2
& Schwangerschaftsdiabetes

Veröffentlicht:
2. Auflage: August 2021

Copyright 2021 © | Leonardo Oliver Bassard & Magische Pfanne| Alle Rechte
vorbehalten



*„Liebe geht durch den Magen“- das Rezept dieser leckeren
Gemüse-Nudeln finden Sie auf Seite 83 in diesem Buch.*

Inhaltsverzeichnis

[I. Vorwort](#)

[II. Diabetes - früher & heute](#)

[III. Gesunde Ernährung für Diabetiker](#)

[IV. Kohlenhydrate- Alternativen für Diabetiker](#)

[V. Diabetes Wundermittel „Alpha-Liponsäure“?](#)

[VI. Die Rezepte in diesem Buch](#)

[VII. Über 160 gesunde Express-Rezepte](#)

[Frühstück - die wichtigste Mahlzeit](#)

[Müsli ala Ayurveda](#)

[Aromatisches Rührei mit Pfifferlingen](#)

[Maisgrieß-Frühstückspolenta](#)

[Beerenfrucht-Aprikosen-Porridge](#)

[Frischkäse Roggentoast mit Feigen](#)

[Nuss Frischkäse Toast](#)

[Aprikosen-Vollkorngrießbrei](#)

[Multi-Frucht-Bowl mit Chia](#)

[Orangen-Maracuja Skyr](#)

[Cloud Bread, das Wolkenbrot](#)

[Chia Pudding Nuss-Aprikose](#)

[Pilz-Omelett mit Cheddar](#)

[Frischkäsebroten mit Avocado](#)

[Frischkäse-Toast Minz-Feige](#)

[Süßkartoffel Toast Rotkohl-Basilikum](#)

[Müsli Bircher Art](#)

[Rucola Avocado Vollkorn-Toast](#)

[Leckerer Overnight Oats](#)
[Low Carb Fruchtsalat](#)
[Rührei-Tomaten-Stulle](#)
[Knackiger Grießbrei](#)
[Kaiserschmarrn ala Low Carb](#)
[Schoko-Zucchini-Haferbrei](#)
[Rührei mit Käse & Kirsch-Tomaten](#)
[Rotes Shakashuka](#)
[Superfood Bowls](#)
[Magerquark Bowl](#)
[Leckere Pancakes](#)
[Hirse Porridge](#)
[Low Carb Brötchen mit Mandelmehl](#)
[Banana Pancakes](#)
[Kichererbsen-Fladenbrot](#)
[Hafergold Milch](#)
[Asia Omelette Tamagoyaki](#)
[Mittag- & Abendessen – genuss- und kraftvolles Schlemmen](#)
[Turbo Rosenkohl-Auflauf](#)
[Lachsfilet Zitrone Honig](#)
[Zucchini Fladen-Brot](#)
[Lachs-Spinat-Käse Bombe](#)
[Glasnudelsalat](#)
[Konjak Nudeln mit Shrimps](#)
[Tortellini-Salat in Marinade](#)
[Geräucherter Lachs Tabouleh](#)
[Garnelen-Thymian Pfannengericht](#)

[Das Cabanossi Rührei](#)
[Linsen-Hähnchen Salat](#)
[Tortilla-Feta-Fladen](#)
[Ziegenkäse-Tomaten Salat](#)
[Nussiger Kohlrabi-Salat](#)
[Parmaschinken-Rucola Salat](#)
[Mandelkrusten-Avocado](#)
[Low Carb gefülltes Putenschnitzel](#)
[Leckere Brötchen-Pizza](#)
[Pute-Salat-Reispapierröllchen](#)
[Matjestatar mit gebröseltem Pumpernickel](#)
[Kürbiskernbrot trägt Tomaten-Omelett](#)
[Kartoffelrösti und Quark](#)
[Hirse Topf mit Gemüse](#)
[Konjak-Nudeln mit Gemüse-Curry im Wok](#)
[Caprese Putenmadailles](#)
[Schlesischer Blumenkohl](#)
[Jungbrunnen Omelett](#)
[Kalte Zucchini Spaghetti](#)
[Schinken Brokkoli mit Parmesan](#)
[Salat Allerlei mit Käse, Feigen und Fleisch](#)
[Rinder-Textmex-Salat](#)
[Lachs-Gurken-Ragout](#)
[Gebratener Low-Carb Kohlrabi](#)
[Jakobs-Muschel trifft Spargel](#)
[Trüffelpasta](#)
[Zitro-Mandelforelle](#)
[Avocado Steak Allerlei](#)

[Curry-Hähnchen](#)
[Hausgemachte Zucchini-Zoodles](#)
[Salat ala Big Mac](#)
[Gemüse-Spieße](#)
[Zucchini Carbonara mit Speck](#)
[Hackfleischpfanne mit Gemüse](#)
[Sommer-Mango-Hühnchen](#)
[Ajvar Low Carb Hühnchen](#)
[Karottengemüse mit Speck & Käse](#)
[Krabben-Curry-Rührei](#)
[Der Kartoffel-Hawaii Toast](#)
[Süßer Maultaschensalat](#)
[Haselnuss-Fischfilet mit Kräuterkruste](#)
[Nussige Konjaknudeln mit italienischem Frischkäse](#)
[Protein Nudeln mit Knoblauch auf türkische Art](#)
[Vorspeisen & Fingerfood - auch mal zwischendurch „naschen“](#)
[Wolken-Ei](#)
[Power Kugeln Dattel-Kokos](#)
[Bulgur Murmeln mit Linsen](#)
[Kürbis Bällchen](#)
[Süßkartoffel-Bohnen-Canapé](#)
[Kartoffel-Pralinen](#)
[Low Carb Blumenkohl-Reis](#)
[Geschlitzter Zucchini Grün-Rot](#)
[Gefüllte Paprika](#)
[Zucchini-Türmchen](#)
[Datteln mal 2](#)

Dessert - Süßes für Diabetiker

Glühwein Tiramisu mit Spekulatius

Beereneis mit Buttermilch

Nussiger Ananas-Joghurt

Erdnussbutter-Kekse

Kohlenhydratarmer Schokopudding

Erdbeer Cupcakes

Gebrannte Nüsse

Bounty Riegel

Erdbeer-Vanille-Joghurt

Kakao-Ball-Praline

Schnelle Frozen Joghurt Bites

Sonnenblumen-Maulbeeren-Kekse

Himbeer-Avocado mit Pistazien

Gebratene Apfelscheiben mit Honig

Himbeer-Eis

Mandelmehl Plätzchen

Smoothies - die „Extra-Vitaminspritze“

Bananen-Spinat-Smoothie Quickie

Löwenzahn-Frucht-Smoothie

Apfel-Zimt Smoothie

Macadamia-Kokos-Smoothie

Mango-Möhren-Orangen Kollision

Gemüse-Kiwi-Smoothie

Banane-Erdbeer-Proteinbombe

Kohlrabi mit Kresse Smoothie

Karotte-Blumenkohl-Smoothie

Energetischer Frühstück-Smoothie

Aufstriche, Toppings, Dressings – Leckerer für Brot, Salat und Gebäck

Smoothie Bowl & Müsli Toppings Zutaten

Caromanda Aufstrich

Erdbeer-Zitronen Marmelade

Feta-Zucchini-Aufstrich

Zitronen-Käse-Aufstrich

Power-Vitamin-Aufstrich

Scharfer Topinambur-Aufstrich

Sellerie-Topfen-Aufstrich

Tomaten-Nuss-Aufstrich

Tofu-Dill-Aufstrich

Indischer Süßkartoffel-Aufstrich

Hass-Avocado-Aufstrich

Frühlingsaufstrich mit Spargel

Frischkäse-Brennnessel-Aufstrich

Kokos-Limetten-Dressing

Gebäck-Topping

Burger Salat Dressing

Erdnuss-Soja-Saltdressing

Exoten Dressing

Erdbeer Cupcake Topping

Honig-Senf Dressing

Suppen – Heute schon gesund „gesuppt“?

Reis Suppe

Erbsen-Suppe mit Spinat

Cremige Zucchinisuppe mit Gorgonzola

Maissuppe

Harira Suppe

Kartoffel-Gemüse-Suppe

Scharf und Sauer Suppe

Würzige Grießsuppe

Käse-Tomatensuppe

Salate – Bunt, vitamin- und mineralreich

Bunter Steinobst-Salat mit Käse und Nuss

Mozzarella-Beeren-Melonen-Salat

Brokkoli-Feta-Salat mit Nüssen

Sommersalat mit Caprese

Gurkenpower-Salat

Feldsalat mit Speck und Allerlei

Papaya-Minze mit Himbeerpüree Salat

VIII. Abschließende Worte

IX. Werbung: Unser Diabetes-Erstlingswerk

X. Rechtliches

I. Vorwort

Ich heiÙe Sie herzlich willkommen liebe(r) Leser/in ...
und bedanke mich vielmals, dass Sie dieses Buch erworben haben.

Nach der überwältigenden Leser-Resonanz auf unser erstes Diabetes Buch, ist es mir nun eine große Freude, Ihnen das 2. Express-Diabetes Buch zu präsentieren, welches unter der Schirmherrschaft vom Verlag „Magische Pfanne“ erscheint.

Die Arbeit an diesem Diabetes-Buch ist dem aktuellen Zeitgeist mit den damit verbundenen zeitlichen Nöten vieler Menschen geschuldet.

Wir wissen es alle: es ist schöner, entspannter, qualitativ hochwertiger, wenn man sich Zeit nimmt und in Ruhe ein köstliches Mahl zubereiten und genießen kann – ganz unabhängig davon, ob man an Diabetes erkrankt ist oder nicht. Aber die äußeren Umstände zwingen Viele von uns manchmal dazu, zeitlich Kompromisse einzugehen.

Dieses Express-Kochbuch möchte nicht die Abkehr von einer geruhsamen, liebevoll zubereiteten Mahlzeit zu Gunsten von „Fast Food“ propagieren. Aber wenn an manchen Tagen eben mal die Uhr tickt, haben Sie mit diesem Schnellkochbuch eine adäquate Lösung zur Hand.

Und eben genau für diese Momente ist dieses Diabetes-Kochbuch konzipiert. Rezepte, die mit wenigen Zutaten zubereitet werden können und durchschnittlich in 15-20 Minuten fertig sind.

Sie werden sehen, auch bei Schnellrezepten braucht der Genuss nicht zu kurz zu kommen – davon können wir Sie bestimmt zeitnah überzeugen! Sie werden jederzeit innerhalb weniger Minuten ein Diabetes Rezept finden können, das sie umgehend zubereiten können – und das obendrein auch noch lecker & nahrhaft ist!

In diesem Sinne, viel Freude beim Lesen & Kochen!

Ihr

Leonardo Oliver Bassard

und das Team von „Magische Pfanne“



II. Diabetes – früher & heute



***Bild einer alten Gravur aus dem 18. Jahrhundert:
Arzt am Krankenbett seines kranken Patienten***

Alles ändert sich, so auch die Erkenntnisse in der Medizin. Zu irgendeinem Zeitpunkt in der Vergangenheit tappte man bei allen Krankheiten erstmal im Dunkeln und musste sich mühsam, mit den Mitteln, die eben im jeweiligen Jahrhundert zur Verfügung standen, ein Bild machen, an was der Patient erkrankt ist - und wie man dem sinnvoll begegnen kann.

Einerseits fehlte es noch an grundlegenden anatomischem Wissen, andererseits an den adäquaten Mitteln zur Behandlung. Umso erstaunlicher, wie die Ärzte der damaligen Zeit mit Studium, Beobachtungsgabe und Improvisation trotz aller Widrigkeiten stetig Fortschritte verzeichnen konnten, ihren Wissensschatz erweiterten, und Ihren Patienten somit immer effektiver helfen konnten.

Im Folgenden sehen Sie eine Chronik, wie schnell - oder manchmal auch langsam - es gelang, sich über die Ursachen und Behandlungsprinzipien bei der Diabetes Erkrankung klar zu werden.

<i>Zeit</i>	<i>Entdeckung</i>
1500 v. Chr.	Archäologen finden alte ägyptische Texte mit Diät-Empfehlungen, die darauf abzielen, den „Überfluss an Harn“ zu beeinflussen. Es ist umstritten, ob diese Texte sich auf die diabetische Erkrankung beziehen.
6. Jahrhundert v. Chr.	Sushruta, ein indischer Chirurg, stellt bei seinen Patienten klebrig süßen Honig fest.
2. Jahrhundert n. Chr.	Der indische Mediziner Charaka beschreibt seine Entdeckungen bzgl. Diabetes folgendermaßen: „ Du hast einen Patienten, der Harn lässt wie ein brünstiger Elefant, dessen Harn Honigharn oder Zuckerruhrharn heißt und dessen Harn süß

	schmeckt und die Ameisen und Insekten anlockt.“
1. Jahrhundert n. Chr.	Der griechische Arzt Aretaios verwendet zum ersten Mal den medizinischen Begriff „Diabetes“.
13. Jahrhundert n. Chr.	Abd Al-Latif Al-Baghdadi, Mediziner und Historiker, verfasst eine schriftliche Abhandlung über Diabetes.
16. Jahrhundert n. Chr.	Paracelsus kommt zu dem Schluss, dass bei Diabetikern die Zusammensetzung des Blutes verändert ist.
Spätes 17. Jahrhundert n. Chr.	Thomas Willis beschreibt die Symptome der diabetischen Neuropathie. Für kurze Zeit wird die Diabetes Erkrankung auch „Willis Disease“, also „Willis Krankheit“, genannt.
Spätes 17. Jahrhundert n. Chr.	Conrad Brunner, ein Schweizer Arzt, beschreibt den Zusammenhang zwischen

	der Bauchspeicheldrüse und Diabetes.
18. Jahrhundert n. Chr.	Der britische Mediziner Francis Home entdeckt eine Möglichkeit zum Nachweis von Zucker im Blut von Diabetes-Erkrankten. Dazu verwendet er Hefen, die den Zucker im Blut zur Gärung bringen.
1875	Der französische Arzt Apollinaire Bouchardat legt grundlegende Behandlungsprinzipien bei Diabetes fest, die z. T immer noch aktuell sind & angewandt werden.
1910	In Deutschland unternehmen mehrere Forscher den Versuch Insulin zu produzieren.
1923	Die weltweite Produktion von Insulin beginnt.
1970er Jahre	Elektronische Blutzuckermessgeräte kommen auf den Markt.
1974	Unterscheidung in

	Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 („Altersdiabetes“).
21. Jahrhundert	Prof. Mike E. J. Lean legt Studien vor, die zeigen, dass Diabetes 2 heilbar ist. Viele Ärzte bestätigen dies seitdem. Die Pharmaindustrie bestreitet die Heilbarkeit von Diabetes 2.
?	„To be continued“ - denn Forschung ist nie abgeschlossen!



Vermeiden Sie Zucker! Vor allem jegliche Zuckerarten, die in einer industriell verarbeiteten Form angeboten werden.

Ebenso sollten Sie darauf achten, Getränke und Fertigprodukte zu vermeiden, die Zucker enthalten.

Als Süßungsmittel, in Maßen konsumiert, sollten Sie auf Erythrit, Xylit oder Stevia ausweichen. Die Gesamtmenge an aufgenommenen Zucker gilt es dennoch zu reduzieren.

Bei Kohlenhydrate unterscheidet man zwischen kurz- und langkettigen Kohlenhydraten. Die kurzkettigen Kohlenhydrate, wie Weißbrot, weiße Nudeln und Süßigkeiten belasten Ihren Körper vermehrt. Der Blutzucker schnellt rasant in die Höhe und der Körper hat alle Hände voll zu tun, ihn abzubauen. Der Körper gerät unter Stress. Wird der menschliche Körper über längere Zeit gestresst, hat das immer negative Konsequenzen für Ihre Gesundheit.

Langkettige Kohlenhydrate werden im Körper erst aufgespalten, bevor sie danach in die Blutbahn gelangen. Der Zucker der Kohlenhydrate wird hier viel langsamer ans Blut als Blutzucker abgegeben und der Körper bekommt so keinen, bzw. viel weniger Stress. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte gelten als langkettige Kohlenhydrate und sollten somit bevorzugt konsumiert werden.

Proteine



Vorausgesetzt, der Diabetes Betroffene weist keine Zeichen von Nierenschäden auf, („*diabetische Nephropathie*“) so gilt eine Empfehlung, etwa 15 bis 20% des täglichen Energiebedarfs durch Proteine abzudecken.

Wer gerne Fleisch isst, sollte, um seinen Proteinbedarf zu decken, auf Fisch und fettarmes Fleisch zurückgreifen – möglichst in Bio-Qualität und kein Billig-Fleisch.

Jedoch zeigen jüngste Studien, dass man sehr von einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung bei Diabetes profitieren kann. Der Cholesterinspiegel sinkt, Gewicht wird leichter abgebaut, das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt.

Nun verhält es sich so, dass pflanzliche Proteine, im Gegensatz zu tierischen, nicht alle 8 essentiellen Aminosäuren enthalten, die der menschliche Körper benötigt. Jedoch lässt sich durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen der Tagesbedarf trotzdem leicht abdecken.

Wenn Sie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse kombinieren, dann ist Ihr Körper bestens mit Proteinen versorgt. Außerdem enthalten diese pflanzlichen Quellen noch weitere gesunde Nährstoffe, im Gegenzug beinhalten Sie kein schädliches Cholesterin, wie das im Fleisch vorkommt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass pflanzliche Proteine den tierischen ist nichts nach stehen, ganz im Gegenteil.

Im Folgenden eine Übersicht über die Top 10 wertvollsten, pflanzlichen Proteinquellen:

<i>Proteinquelle</i>	<i>Proteingehalt in Gramm (pro 100 Gramm)</i>
Erdnüsse	25
Hanfsamen (sehr beliebt als Proteinpulver)	32
Cashewkerne	20
Haferflocken	13
Tempeh	18
Vollkorngetreide	10-14
Mandeln	19
Kichererbsen	8
Linsen	10
Sonnenblumenkerne	22

Fette



Ideale Nahrungsfette sind Fette und Öle, die sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese sind vor Allem in pflanzlichen Ölen und Fetten zu finden.

Wie schon kurz angesprochen, weisen tierische Fette Cholesterin auf, je nach Tier und je nach Art der Zubereitung; mal etwas höher oder niedriger.

Da Diabetes Betroffene ein erhöhtes Risiko einer Arteriosklerose tragen, ist es auch aus diesem Gesichtspunkt heraus betrachtet ratsam die „guten“ Fette zu bevorzugen, sodass Gefäßerkrankungen erst gar keinen Nährboden finden.

Zu den gesunden Fetten gehören dagegen kaltgepresste Öle wie Rapsöl, Leinöl, Walnussöl und Olivenöl. Sehr gesund ist auch hochwertiges Bio-Kokosöl. Eine gesunde Fettquelle stellt auch Fisch in Bio-Qualität dar. Billig-Fisch sollten Sie aber genauso wie Billig-Fleisch meiden. Billig-Fische aus Aquakulturen sind meistens extrem belastet mit Schadstoffen, wie z. B. Schwermetallen.

Im Folgenden eine Einteilung der Fette und Ihrer Wertigkeit:

<i>Fett, Öl</i>	<i>Detailinformation</i>
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Der Körper kann diese Fette selber herstellen, d. h. sie müssen nicht täglich eingenommen werden. Diese Fettsäuren findet man in Raps-, Olivenöl und auch in Avocados oder Nüssen vor.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Da der Körper sie nicht selber herstellen kann, werden sie als „essentiell“ bezeichnet. Zu ihnen zählen Sonnenblumen- und Distelöl, man findet sie allerdings auch in Lein-, Oliven- und Rapsöl.
Gesättigte Fettsäuren	Findet man vor allem in tierischen Lebensmitteln. Diese Fette sollten selten konsumiert werden. Sie sind v. a. in Butter, Milch, Käse, Wurst und Fleisch enthalten.
Transfette	Sollte man am besten komplett meiden. Diese Fette sind künstlich gehärtet worden und beeinflussen viele

	<p>Körperwerte, v. a. die Blutwerte sehr negativ. In einigen Ländern sind Transfette sogar schon verboten.</p> <p>Die Härtung der Fette begünstigt ihre Streichfähigkeit und verlängert die Haltbarkeit des Fettes. Bevorzugt verwendet werden Transfette in Gebäck, Pommes, Kartoffelchips. Sie können aber auch in Panaden, Saucen und sogar Müsli Riegel vorkommen.</p>
--	--

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist, 30% der täglichen Energiemenge in Form von gesunden Fetten zu sich zu nehmen. Achten Sie beim Kauf von Ölen auf eine gute Qualität, nativ und kaltgepresst sollten sie sein. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, bevorzugen Sie die fettärmeren Varianten.

IV. Kohlenhydrate- Alternativen für Diabetiker

Sie waren es vor Ihrer Diabetes-Diagnose gewohnt täglich zum Frühstück 1, 2 Brötchen aus der Bäckerei zu genießen?

Mittags oder abends dann noch häufig leckere Spaghetti oder Pizza vom Italiener?

Und jetzt sollen Sie sich auf einmal umstellen und auf Weißmehl verzichten?

*Wir verstehen, das
ist erstmal ein
Schlag direkt in
die Magengrube!*



Aber nicht verzagen, in diesem Kapitel bekommen sie tolle Tipps, wie ihre Ernährung auch weiterhin ein Genuss für Sie bleibt. Kurz und prägnant zeigen wir, wie sie bisher liebgewonnene Ernährungs-Gewohnheiten etwas „umjustieren“, sodass daraus eine Diabetiker konforme Ernährung entsteht.

Erscheint Ihnen so manche Ernährungsumstellung anfangs etwas arg radikal, dann tasten Sie sich erstmal langsam vorwärts:

Mischen Sie beispielsweise unter die Spaghetti Zucchini Zoodles (= mit dem Sparschäler geschälte Zucchini) unter und verlagern Sie das Mischverhältnis immer weiter in Richtung der Zoodles. Verfahren Sie nach diesem Prinzip auch bei anderen Speisen.

1. Nudel Ersatz

Eine Pizza mit allem „drum und dran“, oder eine leckere Portion Spaghetti Bolognese ... das sind unzweifelhaft leckere Gaumenschmeichler, allerdings auch regelrechte Kohlenhydratbomben mit einem hohen glykämischen Index. Probieren Sie doch mal folgende Alternativen stattdessen:

Gemüse:

Vielleicht wird der Sparschäler Ihr neuer bester Freund. Mit diesem lässt sich nämlich so manches Gemüse in Streifen schneiden, das im 2. Arbeitsschritt dann zum Nudel-Ersatz weiterverarbeitet werden kann. Schneiden Sie beispielsweise Zucchini oder Karotten in Streifen und kochen diese dann ein paar Minuten in einem Topf Wasser auf. Bereiten Sie dann noch eine leckere Soße dazu und optional können Sie ein wenig mageres Fleisch oder Soja dazu geben und servieren! Im Rezept-Teil finden Sie dazu Anregungen.

Konjakwurzel:

Keine Sorge, wir wollen sie nicht ermutigen sich mit französischem Weinbrand zu verlustieren, bei der Konjakwurzel handelt es sich um einen Low-Carb Spaghetti Ersatz, der aus der Konjakkpflanze gewonnen wird. Diese wächst bevorzugt in subtropischen Gebieten in einer Höhe von 500 bis 2000 Metern. Die Wurzel dieser Pflanze präsentiert sich kalorienarm, nährstoff- und ballaststoffreich. Die Konjakwurzel ist geschmacksneutral und somit ideal

für leckere Saucen geeignet, da es die Aromen des Haupt-Geschmacksträgers hervorragend absorbiert.

2. Kartoffel Ersatz

Blumenkohl:

Aus Blumenkohl lässt sich ein leckeres Püree zubereiten. Und es enthält nur 14 Gramm Kohlenhydrate/100 Gramm.

Sellerie:

Ebenso wie Blumenkohl, lässt sich der kohlenhydratarme Sellerie perfekt zu einem Püree verarbeiten.

3. Reis Ersatz

Quinoa:

Quinoa zählt zu den Pseudo-Getreiden. Es enthält eine phänomenale Anzahl an gesunden Nährstoffen: Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette, Mineralien und Spurenelemente. Somit ist Quinoa so eine Art eierlegende Wollmilchsau unter den „Superfoods“.

4. Brot- und Mehl-Ersatz

Eiweißbrot:

Eiweißbrote sind inzwischen in fast jedem Supermarkt erhältlich. Ihr Nährstoffprofil weist Sie als kohlenhydratarm aus, jedoch haben sie meistens einen höheren Fettgehalt als „normales“ Brot.

Reiswaffeln:

Eine Reiswaffel ist der ideale Brotersatz: Eine Waffel hat nur 5-8 Gramm Kohlenhydrate und lässt sich wie ein Brot oder eine Semmel lecker belegen.

Cloud Bread:

Das Cloud Bread (deutsch: Wolkenbrot) ist ein Low-Carb Fladenbrot, das aus Frischkäse, Eiern und Kräutern zubereitet wird.

Plätzchen aus Mandelmehl statt Weizenmehl:

Sie wollen zwischendurch und natürlich auch in der Weihnachtszeit nicht auf Plätzchen verzichten? Verwenden Sie Mandelmehl! 100 Gramm Mandelmehl punkten mit Diabetiker freundlichen 19 Gramm Kohlenhydrate und einem glykämischen Index von 2!

Ganz anders schaut es beim Weizenmehl aus: 76 Gramm Kohlenhydrate und ein glykämischer Index von 60 sind für Diabetiker kaum geeignet und sollten nur mal in Ausnahmefällen und in Maßen genossen werden.

Das Mandelmehl ist im Vergleich zum Weizenmehl fetthaltiger – das ist aber kein Nachteil. Es handelt sich hier um „gutes Fett“. Auf der Haben-Seite steht beim Mandelmehl des Weiteren noch ein äußerst vorteilhaftes Nährstoffprofil. Vor allem mit Magnesium, Calcium und Vitamin E weiß das Mandelmehl zu punkten.

In puncto Nährstoffe hat das Weizenmehl fast gar nichts anzubieten.

5. Zuckerersatz

Wer sich intensiver mit alternativen Süßungsmitteln beschäftigt hat, kann sich des Eindrucks kaum erwehren, dass gefühlt wöchentlich ein neues dazukommt. In den letzten Jahren haben sich jedoch folgende Süßungsmittel

für Diabetiker aus der Masse der Süßungs-Alternativen herauskristallisiert:

Erythrit (auch bekannt als Xucker light oder Sucrin)

Erythrit ist nahezu kalorienfrei und hat einen glykämischen Index von 0, was bei Diabetes Erkrankungen natürlich ideal ist. Erythrit gehört, genauso wie Xylit, zu den sogenannten Zuckeralkoholen. Erythrit finden Sie inzwischen in fast jedem Supermarkt.

Xylit (auch bekannt als Xucker, Birkenzucker)

Ob Erythrit oder Xylit, es ist Geschmackssache. Xylit schmeckt etwas fruchtiger und weist eine etwas höhere Süßkraft als Erythrit auf. Xylit hat wesentlich mehr Kalorien als Erythrit (ca. 300 auf 100g) & ist mit einem glykämischen Indexwert von 12 fast genauso ideal wie Erythrit.

Stevia:

Stevia hat 0 Kalorien und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Die Herstellung von Stevia beinhaltet allerdings auch chemische Verarbeitungsprozesse und der Geschmack ist nicht jedermanns Sache. Viele Nutzer empfinden den Nachgeschmack als lakritzartig. Stevia weist eine extrem hohe Süßkraft auf, was eine exakte Dosierung sehr wichtig, manchmal aber auch herausfordernd gestaltet.

Yacon Sirup:

Ein Süßungsmittel, das auch noch die eigene Darmflora unterstützt. Gibt's nicht? Doch! Yacon Sirup weist einen hohen Anteil von sog. Fructo-Oligosacchariden und Inulin auf und ist somit nicht nur ein Gaumen - sondern auch ein Bauchschmeichler! Yacon Sirup weiß dem Diabetiker mit einem glykämischen Index von 1 zu gefallen. Somit hat dieser Sirup so gut wie gar keinen Einfluss auf ihren Zuckerspiegel.