

ELISABETH LANGE · ASTRID BÜSCHER

Lieblingsrezepte für Diabetiker

Deftiges und Süßes diabetesgerecht aufbereitet



So werden Lieblingsrezepte diabetikergerecht

Heute muss man als Diabetiker keine spezielle strenge Diät mehr einhalten: Ein gesunder ausgewogener Ernährungsstil, der die Kalorien im Zaum hält und Ihnen als Diabetiker gut tut, ist auch für den Rest der Familie eine perfekte Wahl. Und wenn Sie gern klassische Gerichte auf den Tisch bringen wollen, helfen Ihnen die folgenden Tricks, die Kalorienzufuhr in der Balance zu halten:

- Sind Ihre „alten“ Lieblingsgerichte sehr kalorien- und fettreich? Dann sollten sie nicht allzu häufig auf Ihrem Speiseplan stehen. Schauen Sie sich im großen Rezeptangebot nach neuen Lieblingen um und kochen Sie mit fett- und zuckersparenden Methoden. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Kochratgeber.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in geregelten Abständen ein. Sprechen Sie mit Ihrem Facharzt, dem Diabetologen darüber, welchen Einfluss die verordneten Medikamente auf Ihre Mahlzeitenfrequenz und den Kohlenhydratgehalt haben.

Mit wenig Aufwand zum stabilen Blutzucker

Für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, einen konstanten Blutzuckerspiegel zu halten. Mit diesen Tipps können Sie es ohne großen Aufwand schaffen, einen stabilen Blutzuckerspiegel zu erreichen:

1. Fünf einfache Schritte zum stabilen Blutzucker

- Essen Sie vor allem Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse.
- Geizen Sie mit Fett.
- Genießen Sie Fleisch und Käse in kleinen Mengen.
- Süßen Sie vorsichtig.
- Halten Sie Maß beim Alkohol.

2. Lebensmittel geschickt kombinieren

Konsumieren Sie „schnelle“ Kohlenhydrate, wie Fruchtsaft, Limonade, Kartoffelpüree oder Weißbrot nie pur. Integrieren Sie diese Lebensmittel in ballaststoffreiche Mahlzeiten.

3. Davon reichlich einplanen

Sie können Ihre Lieblingsgerichte entspannt genießen, wenn Sie die folgenden Lebensmittel regelmäßig auf den Tisch bringen:

- Frisches Gemüse, möglichst alle Sorten nach Saison kaufen und pures Tiefkühlgemüse ohne „Blub“ und Saucen wählen.
- Hülsenfrüchte wie etwa Linsen, Bohnen, Kichererbsen – auch aus der Dose – in möglichst viele Gerichte integrieren.
- Vollkorn, vor allem als Roggenvollkornbrot, Haferflocken und Vollkornnudeln essen.
- Fettiges Fleisch und fette Milchprodukte möglichst oft durch Nüsse, z. B. durch Walnusskerne und Mandeln ersetzen.
- Alle süßen Getränke einschränken – auch die Fruchtsäfte. Genießen Sie statt Limonade oder Saft lieber frisches Obst und trinken Sie zum Durstlöschen vor allem Wasser, Kräutertee und Gemüsesäfte.

4. Ballaststoffe machen satt

Mit den folgenden Ballaststoff-Lieferanten können Sie Ihre Mahlzeiten aufwerten und so den Blutzucker stabilisieren. Versuchen Sie täglich auf 20 bis 30 Gramm Ballast zu kommen.

100 GRAMM LEBENSMITTEL	BALLASTSTOFFE IN g
Inulin	89
Guarkernmehl	75
Pektin	74
Johannisbrotkernmehl	74
Weizenkleie	45
Leinsamen	35
Erdmandelflocken (Chufanuss)	32
Haferkleie	30
Dicke Bohnen	28
Roggenkleie	28
Kidneybohnen, getrocknet	21
Weizenkeime	18
Grüne Erbsen, getrocknet	18
Sojakerne, getrocknet	17
Sojamehl (Vollsoja)	17
Weißer Bohnen, getrocknet	17
Knäckebrot, div. Sorten	16 bis 24
Roggenflocken	14
Hirseflocken	13
Kichererbsen, getrocknet	12

ELISABETH LANGE · ASTRID BÜSCHER

Lieblingsrezepte für Diabetiker

Deftiges und Süßes diabetikergerecht aufbereitet



schlütersche



4 **VORWORT**

7 **LIEBLINGSREZEPTE „LEICHT GEMACHT“**

- 8 Genussmenschen kennen viele Wege
- 8 Wie Lieblinge leichter werden
- 10 5 Tipps für schlanke Lieblingsgerichte
- 12 Manchmal hilft Öl
- 14 Ganz ohne Fett geht es nicht
- 14 Fleischportionen – klein, aber fein
- 16 Stabiler Blutzucker: Auf die Mischung kommt es an
- 17 „Zuckerfreie“ Lebensmittel
- 18 Viel trinken und wohlfühlen
- 22 Der Gemüse-Trick
- 26 Erfolgsrezept Lebensstil

- 31 **100 LIEBLINGSREZEPTE FÜR DIABETIKER**
- 32 **Salate und Suppen**
- 62 **Fleisch und Geflügel**
- 86 **Fisch und Meeresfrüchte**
- 96 **Beilagen und Saucen**
- 116 **Pizza und Pasta**
- 130 **Desserts und Gebäck**

- 158 **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 und Salate wurden deshalb bei BE-Angaben nicht mitberechnet.



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle lieben sie, die vertrauten Gerichte, die wir schon seit Kindesbeinen kennen. Sie wärmen von innen, trösten und heben die Stimmung. Soulfood nennen Amerikaner solche überaus beliebten Spezialitäten. Ganz gleich, ob Sie für Kartoffelsalat schwärmen, alles andere stehen lassen, wenn es Rotkohl gibt, oder liebend gern Frikadellen essen: In diesem Buch sind alle beliebten Rezepte versammelt – allerdings diabetesgerecht auf leichte Art zubereitet und nährstoffgeprüft.

Deshalb liegt kein ultrastrenghes Diätbuch vor Ihnen, Sie werden auch keine bis aufs Komma genau ausgerechneten Tagespläne, Tabellen oder Verbotslisten finden. Denn im Alltag kommen damit nur wenige Menschen gut zurecht. Die meisten an Diabetes-Typ-2-Erkrankten fühlen sich von strengen Diätentschlüssen eher bevormundet und in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Wer möchte schon gern auf Genüsse verzichten, die er lange lieb gewonnen hat.

„In diesem Buch sind alle beliebten Rezepte versammelt – diabetesgerecht zubereitet.“



*„Auch als Diabetiker kommt man
ohne Verbotslisten zurecht.“*

Echte Erfolge und gute Laborwerte garantiert ohnehin nur eine individuelle Ernährungsweise, die Spaß macht und den Gaumen befriedigt. Dazu soll dieses familiengerechte Kochbuch beitragen. Es bietet mehr als 80 Lieblingsrezepte, die mit kleinen Tricks raffiniert modernisiert und „erleichtert“ worden sind. Sie helfen Ihnen, sich gesund zu ernähren, ohne auf vertraute Köstlichkeiten zu verzichten. Nach dem Motto: Leichter genießen, den Blutzucker langfristig in die Balance bringen und alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Bei Übergewicht gelingt das am einfachsten, wenn man sich daran gewöhnt, ohne großen Verzicht täglich hier und da ein paar Kalorien einzusparen. Langsam, aber sicher verschwinden dann die überschüssigen Pfunde und Blutzuckerspitzen bleiben aus. Die Lebensfreude aber steigt.

Ihre
Elisabeth Lange
Astrid Büscher



Elisabeth Lange



Astrid Büscher





LIEBLINGSREZEPTE „LEICHT GEMACHT“

Wie vertraut das duftet, wie heimatlich das schmeckt. So selbstverständlich wie ein Kind seine Muttersprache lernt, gewöhnt es sich auch an die spezielle Küche seiner Kindheit und Umgebung. Wehe, wenn wir später im Leben auf solche zutiefst gewohnten Gerichte verzichten sollen. Das halten wir nicht lange durch. Also was tun? Nicht gleich den ganzen Speisezettel auf den Kopf stellen. Lieber die vertrauten Köstlichkeiten mit allen Tricks und Kniffen diabetesgerecht zubereiten und bei den Portionen ein bisschen Maß halten.



Genussmenschen kennen viele Wege

Wie sehr wir unsere Lieblingsgerichte genießen, das hängt nicht nur von ihrem köstlichen Duft, dem vertrauten Geschmack und dem attraktiven Aussehen ab, sondern auch von der Erfahrung, die wir mit einer Mahlzeit gemacht haben und den Gefühlen, die damit verbunden sind.

Jenseits solcher Erfahrungen empfinden wir immer wohlige Befriedigung, wenn wir etwas besonders Leckeres genießen, also sahnige Desserts oder auch etwas kross Gebratenes. Denn das Gehirn belohnt uns für das lebenserhaltende Heranschaffen von Kalorien. Deshalb gleicht manches Lieblingsessen eigentlich einem Trostpflaster. Wenn das Leben wieder mal ungerecht war, füllen wir uns den Bauch gern mit schnell wirksamen Kohlenhydraten und Fett. Viele von uns haben sich diese Art von Stressbewältigung angewöhnt. Doch Geplagte und Deprimierte, die ihr Tief mit Fett und Zucker überwinden wollen, müssen bald wieder nachlegen. Die Wirkung der aufmunternden Nährstoffe hält nur ein oder zwei Stunden an. Danach müssen neue Kalorien als „Beruhigungspille“ her.

Stress- und Kummerkalorien kann man einsparen, indem man die Art der Belohnung wechselt und insgesamt mehr Lebensfreude tankt. Lenken Sie sich vom Essen ab, gehen Sie vor die Tür, amüsieren Sie sich! Treffen Sie sich mit Freunden, besuchen Sie ein Konzert oder sehen Sie sich einen Kinofilm an. Wer mehr Spaß hat, ist ausgeglichener und denkt weniger ans Essen!

Wie Lieblinge leichter werden

Gehören altvertraute Klassiker wie Rindsrouladen, Frikadellen oder Gulasch etwa zu den kulinarischen „Sünden“ eines Diabetikers? Nein – zum Glück nicht. Solche Lieblingsrezepte machen einfach nur glücklich. Und genau deshalb können sie helfen, sich mit einem diabetesgerechten Ernährungsstil anzufreunden.



Manches Lieblingsessen gleicht einem Trostpflaster.



Kummerkalorien lassen sich einsparen, indem man die Art der Belohnung wechselt.

Es gibt jedenfalls keinen Grund, sich von vertrauten Gerichten zu verabschieden, die einem Herz und Magen wärmen.

Schaut man sich die Nährwerte genauer an, zeigen sich viele Gerichte der deutschen Hausmannskost von ihrer besten Seite. Vorausgesetzt man passt beim Zubereiten ein bisschen auf. Also hier und da ein Löffelchen Fett sparen, die Portionsgröße im Rahmen halten und gehaltvolle Gerichte mit kalorienarmen Beilagen ausbalancieren. Wer als Diabetiker Frikadellen über alles liebt, muss sich keine Enthaltbarkeit auferlegen. Einfach anstelle der üblichen Hackfleischmischungen den Teig zur Hälfte mit Tartar (Beefsteakhack) zubereiten und mit einem Löffel Quark zusätzlich pikant und saftig machen (siehe Seite 70). Wer gern Kartoffelbrei isst und einen steilen Blutzuckeranstieg fürchtet, der kombiniert das Püree mit zerkleinertem Gemüse, das schmeckt wunderbar und bewahrt vor Blutzuckerspitzen. Bei süßen Sachen setzen unsere Rezepte auf eine Kombination von Süßstoff und Zucker. Das spart nicht nur Kalorien, sondern schmeckt auch Leuten, die sonst keine Fans von Süßstoffen sind.

Gute Tricks gibt es auch für unsere Lieblinge, die ursprünglich aus der italienischen Küche stammen, für Pizza und Pasta. Hier gilt es, geschickt auszuwählen, statt heller Pasta die Vollkornvariante zu nehmen und viel sonniges Gemüse in saftigen Saucen mitzuschmoren. So geraten Nudelgerichte zur idealen Stütze für den angeschlagenen Stoffwechsel. Und wenn es um gute Pizza geht, lassen Feinschmecker dicke Teigfladen mit Käsebergen ohnehin links liegen und genießen stattdessen lieber die ursprüngliche italienische Version, knusprig gebacken mit dünnem Boden und saftigem Belag.



Hausmannskost können Sie ganz einfach ausbalancieren.

5 Tipps für schlanke Lieblingsgerichte



Fünf Tricks, mit denen sich Fett einsparen lässt.

Tipp 1: Mit wenig Fett braten

Öl nicht großzügig aus der Flasche in die Pfanne gießen, sondern nur den Boden mit Öl einpinseln. Bei ohnehin fetthaltigen Lebensmitteln kann man auch darauf verzichten. Zutaten wie Hähnchenschenkel oder Koteletts einfach kalt aufsetzen und langsam erhitzen, bis genügend Fett herausgetropfelt ist. Dann erst auf Brattemperatur hochschalten. Die Methode ist auch für Frikadellen und durchwachsene Bratenstücke gut geeignet.

Tipp 2: Garen im Backofen

Ganz ohne zusätzliches Fett geraten Gerichte im Bratentopf mit Deckel, im Tontopf, in der Bratfolie oder in einer mit Alufolie zugedeckten ofenfesten Form. Gemüse wie etwa Möhren, Kürbis, Zucchini und Paprikaschoten einfach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Öl bestreichen und 20 Minuten bei 200 °C backen. So gelingen auch knusprige Kartoffelspalten, Fisch- und Geflügelstücke wunderbar.

Tipp 3: Fett rausfließen lassen

Marmorierte und von Fettadern durchzogene Stücke vom Schwein und Rind oder fettes Geflügel wie Gans und Ente geraten figurfreundlicher, wenn man sie bei milder Hitze im Backofen langsam vorgart und die Temperatur erst am Schluss hochfährt. Ebenfalls gut: Die Fleischstücke in leise siedendem Wasser garen. Dabei sickert ein Gutteil des Fetts heraus und geht ins Wasser über. Die Temperatur so niedrig einstellen, dass sich die Brühe wenig bewegt und nur kleine Luftblasen aufsteigen. Ist das Fleisch gar, mit Küchenpapier abtrocknen und zum Bräunen in den Backofen schieben. Eventuell den Grill dazu einschalten.



Kartoffeln lassen sich im Ofen auch ohne viel Fett knusprig backen.

Tipp 4: Fett später abheben

Fertigbrühen sind oft sehr salzig und deshalb ungünstig für Menschen mit Bluthochdruck. Für selbstgekochte Brühen ruhig die preiswerten durchwachsenen Fleischstücke mit Knochen auswählen, sie ergeben eine besonders aromatische Basis. Das Fleisch sanft vor sich hinköcheln lassen, bis es weich ist. Dann die Brühe durchsieben und abkühlen lassen. Von kalten Brühen lässt sich das erstarrte Fett leicht abheben und vollständig entfernen.

Tipp 5: Heiße Flüssigkeiten entfetten

Wer es eilig hat und nicht abwarten möchte, bis das Fett einer Brühe erstarrt ist oder wer ölhaltige Flüssigkeiten entfetten möchte, verwendet am besten eine Spezialkanne, oft auch Fetttrenner genannt. Man bekommt sie in Haushaltsfachgeschäften oder kann sie im Internet bestellen. Die Brat- oder Kochflüssigkeiten einfüllen, einem Moment warten, bis sich das Fett oben abgesetzt hat und die fettfreie Flüssigkeit zur weiteren Verwendung in ein anderes Gefäß gießen. Weil das Fett oben schwimmt, ist der Ausguss dieser Kannen am Boden angebracht. Der fettfreie Sud fließt von unten ab, und das Fett bleibt in der Kanne zurück.

Manchmal hilft Öl

Gefährliche Blutzuckerspitzen lassen sich durch zwei Arten von Gerichten verhindern: durch fette und durch ballaststoffreiche. Enthält eine Mahlzeit viel Fett, dauert es lange, bis der Magen sich entleert und die Kohlenhydrate peu à peu über den Dünndarm ins Blut gelangen. Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung ebenfalls und sorgen für eine langsame kontinuierliche Aufnahme des Zuckers. Weil der Stoffwechsel eines Menschen, der an Diabetes erkrankt ist, 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, Traubenkern- und Sonnenblumenöl) ebenfalls nachteilig wirken, bleiben



Blutzuckerspitzen lassen sich durch ballaststoffreiche Gerichte verhindern. Bei schlanken Diabetikern hilft manchmal auch etwas mehr Öl.

nur die einfach ungesättigten Fettsäuren z. B. aus Raps- und Olivenöl oder Geflügelfett, um den Anstieg des Blutzuckers zu bremsen.

Nach Ansicht von Experten sollten vor allem schlanke Diabetiker mit erhöhtem Triglyceridspiegel (Laborwert) einen Teil der Kohlenhydrate durch Öle mit hohem Gehalt an einfach gesättigten Fettsäuren ersetzen. Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder probieren aus, ob Ihr Blutzuckerpiegel stabiler wird, wenn Sie z. B. anstelle einer zusätzlichen Scheibe Brot einen Löffel Öl mehr verwenden.

Für alle anderen Diabetiker sind fettarme, ballaststoffreiche Lebensmittel wie etwa Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, den Blutzucker stabil zu halten. Das zeigen auch die Ergebnisse großer Langzeit-Studien: Je mehr Ballaststoffe täglich gegessen wurden, desto gesünder blieben die an Diabetes Erkrankten.



Gut für Diabetiker:
Öle mit einem hohen Anteil an einfach gesättigten Fettsäuren, z. B. Raps- und Olivenöl.

Fett für die Figur

Es gibt tatsächlich Fette, die schlank machen. Kurzkettige Fettsäuren zum Beispiel sind wirksame Appetithemmer. Nie davon gehört? Kein Wunder! Denn man kann sie weder kaufen noch essen, unsere Darmflora stellt sie her. Aber nur, wenn genug unverdauliche Pflanzenreste, also Ballaststoffe, im Essen sind, um die freundlichen Bakterien der Darmflora bei Laune zu halten. Sie ernähren sich von Ballaststoffen und produzieren im Gegenzug diese hochwirksamen Fettsäuren. Ihr größter Vorzug für die Figur: Sie dämpfen den Blutzuckeranstieg und stoppen den Hunger, indem sie das appetitanregende Hormon Ghrelin ausbremsen. „Grobkost“ wie Vollkorn und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) füllt also nicht einfach nur den Magen, sondern dämpft den Hunger zusätzlich durch appetithemmende Botenstoffe.



Pasta al arrabiata

Eine Portion enthält:

24 g E, 14 g F, 84 g KH = 578 kcal (2420 kJ)
18 g Ballaststoffe, 6 BE

Zutaten für 2 Portionen

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
50 g magere Schinkenwürfel
Salz
Pfeffer
Zucker
250 g kurze Vollkornnudeln (z. B. Penne)
3 Stiele Petersilie

Zubereitung

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln, den Stielansatz herausschneiden und grob würfeln. Chilischote Putzen und in Ringe schneiden.
- 2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln 2 bis 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Chili, Tomaten und Schinkenwürfel zugeben und offen bei milder Hitze 15 Minuten garen und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- 3** Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 4** Nudeln abgießen, unter die Sauce heben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Außerhalb der Saison, wenn es keine aromatischen Tomaten zu kaufen gibt, sind Tomatenstücke aus der Dose eine gute Alternative.

Porridge – süßer Haferbrei

Eine Portion enthält:

4 g E, 2 g F, 14 g KH = 95 kcal (397 kJ)
2 g Ballaststoffe, 1 BE

Zutaten für 2 Portionen

4 gehäufte EL Haferflocken
1 Prise Salz
100 ml fettarme Milch
flüssiger Süßstoff

Zubereitung

- 1 Haferflocken mit Salz in einem Topf geben. Mit 300 ml Wasser verrühren. Bei kleiner Hitze unter Rühren zum Kochen bringen.
- 2 Nach 1 Minute von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Milch mit Süßstoff abschmecken. Haferbrei auf zwei tiefe Teller geben und die Milch darüber gießen.

TIPP

Menschen, die unter Heuschnupfen leiden, vertragen rohe Flocken und Müslis oft nicht sehr gut. Es lohnt die gegarten Varianten auszuprobieren, weil durch das Kochen Allergene entschärft werden. Gekochtes Müsli und Haferbrei sind auch magenschmeichelnde Alternativen für alle, die nicht so gern rohes Getreide essen.



Rote Grütze

Eine Portion enthält:

1 g E, 0 g F, 20 g KH = 107 kcal (450 kJ)
5 g Ballaststoffe, 2 BE

Zutaten für 4 Portionen

600 g frische oder tiefgekühlte Beeren
(z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren,
Stachelbeeren)

250 ml Kirschsaff

25 g Stärke

flüssiger Süßstoff

Zubereitung

- 1 Frische Früchte waschen und putzen, die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2 200 ml Kirschsaff in einem Topf aufkochen. Die Stärke mit dem restlichen kalten Saft glatt rühren und in den kochenden Saft einrühren.
- 3 Die Früchte ebenfalls zugeben und einmal aufkochen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel füllen, wenn die Grütze lauwarm ist, mit dem Süßstoff abschmecken.

TIPPS

Für farbliche Abwechslung auf dem Tisch statt der roten auch mal grüne oder gelbe Grütze servieren. Für grüne Grütze verwenden Sie Kiwi, Stachelbeeren, Weintrauben und Netzmelone. Gelbe Grütze wird aus Pfirsichen, Aprikosen, Mango und Passionsfrucht zubereitet. Statt Kirschsaff verwenden Sie Apfel- oder Traubensaft.

