

## **Allgemeine Hinweise zu meinen Rezeptseiten:**

**Die Rezepte stammen alle von der Seite:**

**Harrietts Back- und Kochseiten.**

**Eine lesenswerte Seite aus Österreich, die Ihr Euch alle einmal genauer ansehen soltet.**

**Es gibt dort noch viel mehr interessantes zu entdecken – und nachzukochen!!!**

**Hier ist der Link:**

**<http://www.rezeptesammlung.net/>**

**Die Rezepte enthalten in der Regel alle Angaben zu Nährwerten BE / KE. Etc.**

**Für diese Angaben übernehme ich keine gewähr – sie sollten in der regel aber korrekt sein.**

**Das PDF-Format habe ich mit Absicht gewählt, denn so habt Ihr die Möglichkeit, dies platzsparend abzuspeichern – und auch auszudrucken, um eine kleine eigene Kochbuchsammlung zusammenzustellen.**

**Viel Spass beim**

**Stöbern**

**Nachkochen und geniessen!**

**Euer**

**Koechli2606**



## **1.) Diabetes-Wissenswertes**

Diagnose Diabetes:

So einfach ist der Weg zur gesunden Ernährung

---

### ***Es gibt gutes und schlechtes Fett***

In den letzten Jahren hat man viel Negatives über Fett gelesen. Beinahe unterschiedslos sind Fette in die Kategorie "schlecht für die Ernährung" eingeordnet worden. Daher ist es umso wichtiger, klar zwischen guten und schlechten Fetten zu unterscheiden.

So enthalten rotes Fleisch oder Salami viele gesättigte Fettsäuren, Margarine und hochoverhitztes Fett die Transfettsäuren. Beide Arten tragen zu arterienverstopfenden Prozessen welche in Folge zu Herzinfarkt, Schlaganfall und weiteren kardiovaskulären Erkrankungen führen.

Doch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, welche reichlich in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Vollgetreide und Fisch vorkommen, sind gut für das Herz.

---

### ***Kohlenhydrate sind komplexe Strukturen***

Meiden Sie Einfachzucker.

Einfache Kohlenhydrate wie der Zucker sollten so selten wie möglich auf Ihrem Speiseplan stehen.

Hier ist ein kleines Rechenbeispiel für Sie: Ein Würfel Zucker liefert ungefähr 16 Kalorien. Wenn Sie täglich vier Tassen Kaffee oder Tee trinken, und jede Tasse mit einem Stück Würfelzucker süßen, dann summiert sich das im Jahr auf 23 360 Kalorien. Das entspricht etwa 2,6 kg Butter.

Denken Sie auch an Erfrischungsgetränke und Limonaden: Ein Glas Limonade enthält 100 bis 150 Kalorien, wenn sie mit Zucker gesüßt ist.

Das sind gute 6 bis neun Stück Würfelzucker pro Glas.  
[physiologischer Brennwert von Fett: 9 kcal/g]

---

## ***Essen Sie vorwiegend gesunde, komplexe Kohlenhydrate***

Auch Weißbrot und Kartoffel fallen unter die Gruppe der komplexen Kohlenhydrate. Sie werden im Körper jedoch sehr schnell in Zucker aufgespalten, der dann fast so rasch wie reiner einfacher Zucker in die Blutbahn gepumpt wird.

Darauf antwortet der Körper mit ebenso rascher Insulinausschüttung, damit der ganze Zucker dorthin kommt, wo er benötigt wird: In die Zellen.

Wenn das Insulin den Zucker in die Zelle geschleust hat, setzt er ein neues Signal: Hunger. Dieser Effekt ist für Übergewichtige ein Teufelskreis. Schlimmer noch: Hohe Insulin- und Zuckerspiegel fördern Herzerkrankungen und Diabetes.

---

## ***Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß***

Die Proteine bzw. (das Eiweiß) sind etwas weiter oben in der Ernährungspyramide angesiedelt. Ihr Körper benötigt sie ,jeden Tag. Es gibt zahlreiche Proteinquellen.

Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Bohnen oder Nüsse sind hervorragende Eiweißlieferanten. Doch enthält rotes Fleisch neben Proteinen auch viel ungesundes Fett und Cholesterin. Greifen Sie besser zu Geflügel und Fisch.

---

## ***Fünf mal Obst und Gemüse am Tag***

Die 'Deutsche Gesellschaft für Ernährung' (DEG) empfiehlt fünf Mal Obst und Gemüse am Tag als Voraussetzung für eine ausgewogene und gesunde Ernährung und für ein langes Leben.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein höherer Anteil an Obst und Gemüse in der täglichen Nahrung das Risiko verringert, an bestimmten Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Adipositas, Diabetes mellitus oder Gicht zu erkranken.

---

## **Trinken Sie viel**

Trinken Sie am besten 2 Liter Wasser und ungezuckerten Tee am Tag. Fruchtsäfte sind sehr gesund und sollten auch täglich getrunken werden, doch in Maßen:

Vergessen Sie nicht, dass Apfel-, Orangensaft und andere auch Kalorien enthalten. Alkohol oder Kaffee zählen nicht zu den gesunden Durstlöschern — sie bewirken das Gegenteil, indem sie den Körper Wasser entziehen und ihn austrocknen.

---

## **Bewegung**

Körperliche Aktivität sollte mit bewusster Ernährung Hand in Hand gehen. Nehmen Sie sich 1-3 Mal die Woche die Zeit, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Joggen zu betreiben.

Doch auch schon alltägliches Stiegensteigen oder ein kurzer Spaziergang um den Häuserblock regt die Fettverbrennung und den gesamten Stoffwechsel an. Genießen Sie jeden Schritt, denn er macht Sie fit und trägt zu einem guten Allgemeinbefinden bei.

[|top|](#)

---

## **2.) Diabetes-Tipps**

### ***Tipp 1:***

Ersetzen Sie Butter durch Oliven- oder Rapsöl, vermeiden Sie frittierte Lebensmittel und fettes Fleisch. Knackige Salate sind schnell gemacht, Nüsse sind ein toller Snack für zwischendurch und Fisch, herzhaft zubereitet, schmeckt genauso delikats wie Fleisch.

---

### ***Tipp 2:***

Nehmen Sie selten tierische Produkte, wie Fleisch und Wurst zu sich. Sie enthalten außerordentlich viel gesättigte Fettsäuren.

---

### ***Tipp 3:***

Obst und Gemüse versorgen Sie mit einer Fülle von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen. Essen Sie Obst und Gemüse zwischen den Mahlzeiten - das tut gut und bringt bei der großen Auswahl an verschiedenen Früchten Abwechslung in Ihre tägliche Ernährung.

---

### ***Tipp 4***

Geben Sie pflanzlichem Eiweiß wie Bohnen und Nüssen den Vorzug gegenüber tierischem. Es enthält hohe Mengen an wertvollen Fetten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

---

### ***Tipp 5:***

Trinken Sie viel Flüssigkeit. Das vitalisiert die Zellen, entlastet die Nieren und dämpft den Hunger.

---

### ***Tipp 6:***

Bevor Sie jedoch mit einem Bewegungsprogramm beginnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

---

**Tipp 7:**

Nehmen Sie viel Vollkornprodukte, wie dunkles Brot, Vollkornspaghetti sowie Reis oder Bohnen zu sich. So erreichen Sie einen niedrigen, langsamen und stetigen Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Sie dämpfen den Hunger und führen Ihren Körper viele Ballaststoffe und Vitalstoffe zu.

[|top|](#)

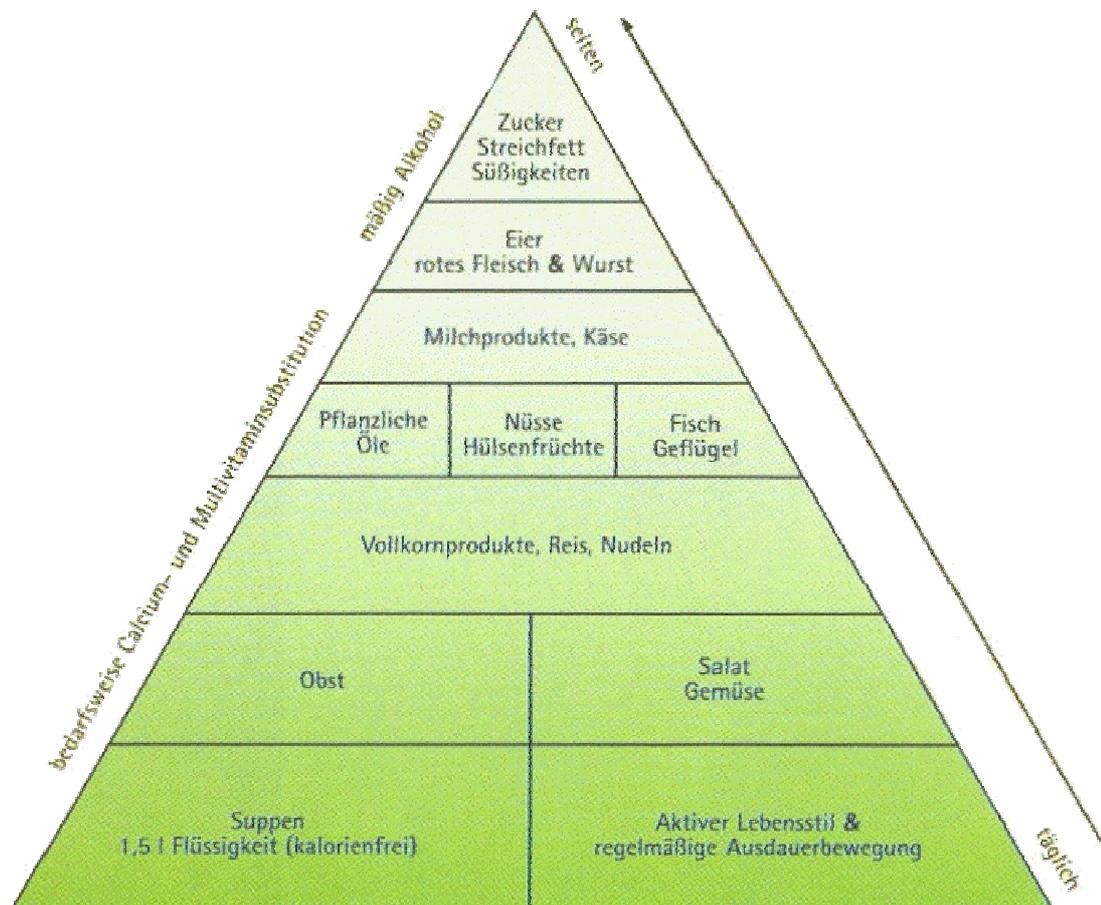
### 3.) Diabetes Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, in welchem Verhältnis Sie die verschiedenen Nahrungsmittel am besten zu sich nehmen.

Je näher sich ein Produkt an der Spitze befindet, desto seltener soll es am Speiseplan stehen.

Die mengenmäßige Verteilung der Lebensmittel sollte wie folgt aussehen:

4 - 6	Portionen	Brot/Kartoffeln/Nudeln/Reis
2 - 3	Portionen	Gemüse/Salat/Rohkost
2 - 3	Portionen	Obst/Kompott
1 - 2	Portionen	Milch/Milchprodukt/Käse
1 - 2	Portionen	Fleisch/Wurst/Fisch/Eier/Nüsse
1	Portion	Süßes/Fettiges



**Die Rezepte stammen alle von der Seite:  
Harrietts Back- und Kochseiten.**

**Eine lesenswerte Seite aus Österreich, die Ihr  
Euch alle einmal genauer ansehen soltet.**

**Es gibt dort noch viel mehr interessantes zu  
entdecken – und nachzukochen!!!**

**Hier ist der Link:**

**<http://www.rezeptesammlung.net/>**

**Hier ist das Thema:**

#### **4.) Hinweise zur Speisenzubereitung**

##### ***Suppen***

Sie können Suppen gegen Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln in entsprechender BE-Menge austauschen. Nur bei hoher BE- und Jouleverordnung dürfen Sie Suppe zusätzlich zum Hauptgericht nehmen.

Bei Suppen ohne BE-Anrechnung sollten Sie unbedingt die Joule beachten. Es ist zu empfehlen, entfettete Suppe zur Zubereitung von Suppen und zum Kochen im Kühlschrank vorrätig zu halten.

Zubereitung:

Fleisch oder Suppenknochen mit Suppengrün kochen und das Fett nach Erkalten von der Brühe abschöpfen.

---

##### ***Suppengrün***

Unter Suppengrün sind kleine Mengen von Porree, Sellerie, Karotten und Petersilie zu verstehen, die zur Geschmacksverfeinerung verwendet werden.

---

## **Gemüse**

Die Mengenangaben bei Gemüsen und Salaten beziehen sich immer auf den eßbaren Anteil (geputzt gewogen). Beim Einkauf ist deshalb der Abfall mitzurechnen.

---

## **Salatmarinaden**

Bei der Zubereitung von Salaten werden zwei verschiedene Marinaden erwähnt:

Essig-Öl-Marinade aus:

1 TL Essig oder Zitronensaft, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, Salatkräuter.

Nach Belieben:

Süßstoff, Knoblauch, 1 Msp. Senf, Kren.

Joghurt-Marinade aus:

1 Becher Magerjoghurt, 1 TL Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Salatkräuter.

Nach Belieben:

Süßstoff, Tomatenmark, Ingwer.

Nährstoff- und Kaloriengehalt dieser Marinaden sind in den Tabellen enthalten.

---

## **Kartoffelpüree**

Aus frischgekochten Kartoffeln oder aus Kartoffelflocken, immer mit fettarmer Milch zubereiten (75 g fertiges Püree = 1 BE).

---

## **Semmelknödel**

Die Semmelstücke in fettarmer, lauwarmer Milch einweichen, ausdrücken und mit gehackten Zwiebeln, Petersilie, Ei und Gewürzen mischen. Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen (100 g fertige Knödel = 2 BE).

---

## ***Fettarme Zubereitung***

Verwenden Sie zum Zubereiten von Speisen Fette mit hohem Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (bestimmte Pflanzenfette).

---

## ***Grillen***

Das Fleisch mit 1 Tropfen Öl und Gewürzen einreiben, durchziehen lassen, grillen, salzen.

---

## ***Druckkochtopf***

Die Zubereitung ist mit oder ohne Fett möglich.

---

## ***Tonform***

Topf 10 Minuten wässern, das Fleisch gut würzen und ohne Fett und Flüssigkeit in den Topf geben. Den Topf in das kalte Backrohr schieben und die erforderliche Temperatur einstellen.

---

## ***Beschichtete Pfanne oder Topf***

Gefäß mit 1 Tropfen Öl einpinseln, gewürztes Fleisch in die Pfanne beziehungsweise in den Topf legen und bei Mittelhitze braten oder mit entfetteter Fleischsuppe dünsten.

---

## ***Alu- und Klarsichtfolie***

Zum Braten, Grillen oder Dünsten ist kein Fett zur Zubereitung nötig.

---

## ***Obst***

Die Mengenangaben bei Obst beziehen sich auf den eßbaren Anteil (ohne Schale und Kern). Bei Tiefkühlkost und Obstkonserven dürfen Sie nur ungezuckerte Produkte verwenden.

---

## **Getränke**

Ohne Anrechnung Kaffee mit Süßstoff und wenig Kondensmilch oder Tee mit Süßstoff und Zitronensaft, Mineralwasser und Diabetikerlimonaden.

---

Mit Anrechnung:

Milch oder Buttermilch (1/4 l = 1 BE) und naturreine Obstsäfte ohne Zuckerzusatz (ca. 1/8 l = 1 BE).

---

## **Alkohol**

Nach Absprache mit dem Arzt sind für Diabetiker folgende Sorten erlaubt:

Diabetikerbier, Diabetikersekt, naturreine durchgegorene Weine mit Ausnahme von Spätlesen und Auslesen. Klare Schnäpse und Weinbrand in kleinen Mengen. Der Joulewert (Kalorienwert) ist unbedingt anzurechnen.

---

## **Abkürzungen**

BE	=	Broteinheit
kcal.	=	Kilokalorien
kJ	=	Kilojoule
Msp.	=	Messerspitze
TL	=	Teelöffel
EL	=	Eßlöffel
KH	=	Kohlenhydrate
Sch	=	Scheibe

---

Die KH-Spalte enthält nur die für Diabetiker anzurechnenden Kohlenhydrate. Nicht zu berechnende Kohlenhydratwerte bei geringen Mengen von Gemüse oder Salaten sind in der Joule- und Kalorienspalte berücksichtigt.

---



**Die Rezepte stammen alle von der Seite:  
Harrietts Back- und Kochseiten.**

**Eine lesenswerte Seite aus Österreich, die Ihr  
Euch alle einmal genauer ansehen soltet.**

**Es gibt dort noch viel mehr interessantes zu  
entdecken – und nachzukochen!!!**

**Hier ist der Link:**

**<http://www.rezeptesammlung.net/>**

**Hier ist das Thema:**

## **5.) Wie Zucker gegen Süßstoff austauschen?**

Kann man auch für Diabetiker einkochen?

Einkochen ist sehr gut für Diabetiker geeignet.

Der Zucker in Rezepten wird einfach nach folgendem Schema  
durch Süßstoff ersetzt:

Zucker:	Kandisin:
1 TL	30 Tropfen
1 EL	5 ml (2 TL)
100 g	7,5 ml (1 1/2 EL)
200 g	15 ml (3 EL)
500 g	ca. 7 1/2 EL
1000 g	ca. 15 EL