

(<http://wellness-magazin.at>)

☰ AKTUELL → [Sardinien im Segel-Fieber \(...\)](#) 🔍 👤

[Home](#) (<http://wellness-magazin.at>) >

[Health](#) (<http://wellness-magazin.at/category/health/>)



## Auch Diabetiker genießen gerne!

👤 [Elisabeth Stadlbauer](#) (<http://wellness-magazin.at/author/lisi/>)

🕒 15. September 2015

📁 [Health](#) (<http://wellness-magazin.at/category/health/>)

## Tina Ganser hat für Sie die besten Genusstipps zusammengefasst

Sie ist selbständige Ernährungswissenschaftlerin, verfasst Koch- und Backbücher, hält Vorträge, Workshops und Backkurse ab. Sie plädiert dafür, den Zuckeranteil dank Zuckeralternativen deutlich reduzieren, es gibt aber auch weitere Strategien:

**Sparen** (<http://wellness-magazin.at/tag/sparen/>) **Sie beim Fett!** Bei Rezepten mit pflanzlichem Öl können Sie die Hälfte der angegebenen Fettmenge mit Mineralwasser ersetzen. Sie können bis zur Hälfte der Fettmenge durch die doppelte Menge an Topfen tauschen.

**Anteil an Vollkornmehl schrittweise erhöhen!** Es lässt den Blutzuckerspiegel nicht so rasch ansteigen! Zum Einsteigen zwei Teile handelsübliches Mehl, ein Teil Vollkornmehl. Voll-

kornmehl braucht mehr Flüssigkeit. Geben Sie einen Schuss Mineralwasser dazu oder reduzieren Sie die Mehlmenge.

### Rechen- & Dosierhilfe

1 TL Zucker = 8 Tropfen Süßstoff

15 g Zucker = 25 Tropfen Süßstoff

65 g Zucker = 1 TL Süßstoff (5 ml)

4-5 g Zucker = 1 Süßstofftablette

100 g Zucker = 10 g Streusüße

10 g Stevia = 100 g Zucker



[http://wellness-magazin.at/wp-content/uploads/2015/09/diabetiker\\_backbuch.jpeg](http://wellness-magazin.at/wp-content/uploads/2015/09/diabetiker_backbuch.jpeg)Tina Ganser:

Das österreichische Diabetiker-Backbuch neu. Gesund (<http://wellness-magazin.at/tag/gesund/>), genussvoll, gut;

Krenn Verlag 19,90 €

**TEILEN AUF:**



[\(http://wellness-magazin.at/people/kulinarisches-top-event/\)](http://wellness-magazin.at/people/kulinarisches-top-event/)

**Kulinarisches TOP Event** (<http://wellness-magazin.at/people/kulinarisches-top-event/>)



[\(http://wellness-magazin.at/sports/schock-kein-skipass-unter-200-e/\)](http://wellness-magazin.at/sports/schock-kein-skipass-unter-200-e/)

**Schock: Kein Skipass unter 200 €**  
(<http://wellness-magazin.at/sports/schock-kein-skipass-unter-200-e/>)

## ÜBER DEN AUTOR

---

**Elisabeth Stadlbauer** (<http://wellness-magazin.at/author/lisi/>)

## ÄHNLICHE BEITRÄGE

---



**Warum sollten wir Angst haben?**  
(<http://wellness-magazin.at/health/warum-sollten-wir-angst-haben/>)



Geh dich fit! (<http://wellnessmagazin.at/health/nordic-city-walk/>)

(<http://wellnessmagazin.at/health/nordic-city-walk/>)



Das bionische Auge - ein Lichtblick für Blinde

(<http://wellnessmagazin.at/health/das-bionische-auge-ein-lichtblick-fuer-blinde/>)

Das bionische Auge - ein Lichtblick für Blinde (<http://wellnessmagazin.at/health/das-bionische-auge-ein-lichtblick-fuer-blinde/>)

(<http://wellnessmagazin.at/health/das-bionische-auge-ein-lichtblick-fuer-blinde/>)



Fußballevent für den guten Zweck

(<http://wellnessmagazin.at/health/fussballevent-fuer-den-guten-zweck/>)

Fußballevent für den guten Zweck (<http://wellnessmagazin.at/health/fussballevent-fuer-den-guten-zweck/>)

(<http://wellnessmagazin.at/health/fussballevent-fuer-den-guten-zweck/>)

**WERBUNG**

---

# WELLNESS MAGAZIN SPECIAL ARCHIV

---



(<http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-september-2015/>)

**Wellness Magazin Special  
September 2015 ([http://wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-september-2015/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-september-2015/))**



(<http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-juli-2015/>)

**Wellness Magazin Special Juli 2015  
([http://wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-juli-2015/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-juli-2015/))**



(<http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-mai-2015/>)

**Wellness Magazin Special Mai 2015  
([http://wellness-magazin-special-ausgabe-mai-2015/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-mai-2015/))**



([http://wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-maerz-2015/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-maerz-2015/))

**Wellness Magazin Special März 2015  
([http://wellness-magazin-special-ausgabe-maerz-2015/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-ausgabe-maerz-2015/))**

magazin.at/wellness-magazin-  
special-printausgaben/wellness-  
magazin-special-ausgabe-maerz-  
2015/)



(<http://wellness->

[magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-september-2014/](http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-september-2014/))

Wellness Magazin Special Sept.  
2014 (<http://wellness-magazin.at/wellness-magazin-special-printausgaben/wellness-magazin-special-ausgabe-september-2014/>)

## NEWS

---

- [Warum sollten wir Angst haben?](http://wellness-magazin.at/health/warum-sollten-wir-angst-haben/) (<http://wellness-magazin.at/health/warum-sollten-wir-angst-haben/>)
- [Go green!](http://wellness-magazin.at/style/go-green-2/) (<http://wellness-magazin.at/style/go-green-2/>)
- [Schock: Kein Skipass unter 200 €](http://wellness-magazin.at/sports/schock-kein-skipass-unter-200-e/) (<http://wellness-magazin.at/sports/schock-kein-skipass-unter-200-e/>)
- [Auch Diabetiker genießen gerne!](http://wellness-magazin.at/health/auch-diabetiker-geniessen-gerne/) (<http://wellness-magazin.at/health/auch-diabetiker-geniessen-gerne/>)
- [Kulinarisches TOP Event](http://wellness-magazin.at/people/kulinarisches-top-event/) (<http://wellness-magazin.at/people/kulinarisches-top-event/>)

## NEWSLETTER

---

E-Mail\*

## UMFRAGE

---



Welche Themen interessieren Sie  
am meisten?

- Reise & Freizeit
- Partnerschaft & Sex
- Gesundheit & gesundes Essen

[abstimmen](#)

[View Results](#)

Poll total votes: 27

## NEWS ARCHIVE

---

- [September 2015](http://wellness-magazin.at/2015/09/) (<http://wellness-magazin.at/2015/09/>)
- [August 2015](http://wellness-magazin.at/2015/08/) (<http://wellness-magazin.at/2015/08/>)
- [Juli 2015](http://wellness-magazin.at/2015/07/) (<http://wellness-magazin.at/2015/07/>)
- [Juni 2015](http://wellness-magazin.at/2015/06/) (<http://wellness-magazin.at/2015/06/>)
- [Mai 2015](http://wellness-magazin.at/2015/05/) (<http://wellness-magazin.at/2015/05/>)
- [April 2015](http://wellness-magazin.at/2015/04/) (<http://wellness-magazin.at/2015/04/>)
- [März 2015](http://wellness-magazin.at/2015/03/) (<http://wellness-magazin.at/2015/03/>)
- [Februar 2015](http://wellness-magazin.at/2015/02/) (<http://wellness-magazin.at/2015/02/>)
- [Januar 2015](http://wellness-magazin.at/2015/01/) (<http://wellness-magazin.at/2015/01/>)
- [Dezember 2014](http://wellness-magazin.at/2014/12/) (<http://wellness-magazin.at/2014/12/>)
- [November 2014](http://wellness-magazin.at/2014/11/) (<http://wellness-magazin.at/2014/11/>)
- [Oktober 2014](http://wellness-magazin.at/2014/10/) (<http://wellness-magazin.at/2014/10/>)
- [September 2014](http://wellness-magazin.at/2014/09/) (<http://wellness-magazin.at/2014/09/>)
- [August 2014](http://wellness-magazin.at/2014/08/) (<http://wellness-magazin.at/2014/08/>)
- [Juli 2014](http://wellness-magazin.at/2014/07/) (<http://wellness-magazin.at/2014/07/>)
- [Juni 2014](http://wellness-magazin.at/2014/06/) (<http://wellness-magazin.at/2014/06/>)

[magazin.at/2014/06/](http://wellness-magazin.at/2014/06/))

- [April 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/04/\)](http://wellness-magazin.at/2014/04/)

## HIGHLIGHTS



[\(http://wellness-](http://wellness-magazin.at/allgemein/jetzt-gewinnen-boss-jour-pour-femme/)

[magazin.at/allgemein/jetzt-gewinnen-boss-jour-pour-femme/\)](http://wellness-magazin.at/allgemein/jetzt-gewinnen-boss-jour-pour-femme/)

**JETZT gewinnen: BOSS JOUR Pour  
Femme ([http://wellness-  
magazin.at/allgemein/jetzt-  
gewinnen-boss-jour-pour-femme/](http://wellness-magazin.at/allgemein/jetzt-gewinnen-boss-jour-pour-femme/))**



[\(http://wellness-](http://wellness-magazin.at/allgemein/holiday-de-luxe/)

[magazin.at/allgemein/holiday-de-luxe/\)](http://wellness-magazin.at/allgemein/holiday-de-luxe/)

**Holiday de Luxe ([http://wellness-  
magazin.at/allgemein/holiday-de-  
luxe/](http://wellness-magazin.at/allgemein/holiday-de-luxe/))**



[\(http://wellness-](http://wellness-magazin.at/allgemein/palmen-platz-und-privatsphaere/)

[magazin.at/allgemein/palmen-platz-und-privatsphaere/\)](http://wellness-magazin.at/allgemein/palmen-platz-und-privatsphaere/)

**Palmen, Platz und Privatsphäre  
([http://wellness-  
magazin.at/allgemein/palmen-platz-  
und-privatsphaere/](http://wellness-magazin.at/allgemein/palmen-platz-und-privatsphaere/))**

## SCHLAGWÖRTER

[Beauty \(\[http://wellness-  
magazin.at/tag/beauty/\]\(http://wellness-magazin.at/tag/beauty/\)\)](http://wellness-magazin.at/tag/beauty/)



Duft (<http://wellness-magazin.at/tag/duft/>).

Essen (<http://wellness-magazin.at/tag/essen/>).

Fashion (<http://wellness-magazin.at/tag/fashion/>).

gewinnen (<http://wellness-magazin.at/tag/gewinnen/>).

Gewinnspiel (<http://wellness-magazin.at/tag/gewinnspiel/>).

highlights (<http://wellness-magazin.at/tag/highlights/>).

Hotel (<http://wellness-magazin.at/tag/hotel/>).

Kochen (<http://wellness-magazin.at/tag/kochen/>).

Meer (<http://wellness-magazin.at/tag/meer/>).

Mode (<http://wellness-magazin.at/tag/mode/>).

Parfum (<http://wellness-magazin.at/tag/parfum/>).

Pflege (<http://wellness-magazin.at/tag/pflege/>).

Reisen (<http://wellness-magazin.at/tag/reisen/>).

Sommer (<http://wellness-magazin.at/tag/sommer/>).

Spa (<http://wellness-magazin.at/tag/spa/>).

Sport (<http://wellness-magazin.at/tag/sport/>).

[Urlaub \(http://wellness-magazin.at/tag/urlaub/\)](http://wellness-magazin.at/tag/urlaub/)

[Wandern \(http://wellness-magazin.at/tag/wandern/\)](http://wellness-magazin.at/tag/wandern/)

[Wien \(http://wellness-magazin.at/tag/wien/\)](http://wellness-magazin.at/tag/wien/)

## ARCHIV

- [September 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/09/\)](http://wellness-magazin.at/2015/09/)
- [August 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/08/\)](http://wellness-magazin.at/2015/08/)
- [Juli 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/07/\)](http://wellness-magazin.at/2015/07/)
- [Juni 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/06/\)](http://wellness-magazin.at/2015/06/)
- [Mai 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/05/\)](http://wellness-magazin.at/2015/05/)
- [April 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/04/\)](http://wellness-magazin.at/2015/04/)
- [März 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/03/\)](http://wellness-magazin.at/2015/03/)
- [Februar 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/02/\)](http://wellness-magazin.at/2015/02/)
- [Januar 2015 \(http://wellness-magazin.at/2015/01/\)](http://wellness-magazin.at/2015/01/)
- [Dezember 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/12/\)](http://wellness-magazin.at/2014/12/)
- [November 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/11/\)](http://wellness-magazin.at/2014/11/)
- [Oktober 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/10/\)](http://wellness-magazin.at/2014/10/)
- [September 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/09/\)](http://wellness-magazin.at/2014/09/)
- [August 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/08/\)](http://wellness-magazin.at/2014/08/)
- [Juli 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/07/\)](http://wellness-magazin.at/2014/07/)
- [Juni 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/06/\)](http://wellness-magazin.at/2014/06/)
- [April 2014 \(http://wellness-magazin.at/2014/04/\)](http://wellness-magazin.at/2014/04/)

[Mediadaten \(http://wellness-magazin.at/mediadaten/\)](http://wellness-magazin.at/mediadaten/)

[AGB \(http://wellness-magazin.at/agb/\)](http://wellness-magazin.at/agb/)

[Impressum & Kontakt \(http://wellness-magazin.at/kontakt/\)](http://wellness-magazin.at/kontakt/)