

Lassen  
 Sie es  
 sich

**SCHMECKEN!**



Schlemmen und Genießen trotz Zuckerkrankheit? In unserem neuen Teil der Serie „Easy Eating“ erfahren Sie alles über die spezielle Ernährung bei **Diabetes**.

*Text & Rezepte: MSc. Tina Ganser, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
 Rezeptfotos: Sonja Priller, Styling: Franz Karner*

Aha!

Heutzutage gibt es eine Vielzahl an Zuckeralternativen wie etwa Sübstoffe oder Stevia. Sie benötigen bei der Verdauung kein Insulin. Stevia hat allerdings einen gewissen Eigengeschmack, der beim Backen untergeht, beim Süßen jedoch nicht jedermanns Sache ist.

1 TL Zucker = 8 Tropfen Sübstoff  
 100 g Zucker = 1,5 TL Sübstoff (7,5 ml)  
 100 g Zucker = 10 g Stevia

## Faktencheck

**Diabetes zählt zu den häufigsten nicht übertragbaren Erkrankungen und ist auf dem besten Weg, zur Volkskrankheit zu werden. Laut österreichischem Diabetesbericht leiden 8–9%\* der Bevölkerung an Diabetes. Davon rund 90% an Diabetes Typ 2.**

\* von Ärzten diagnostizierte sowie geschätzte undiagnostizierte Diabetes-Fälle (2011)

Quellen:

[www.sozialversicherung.at/portal27/sec/portal/stgkportal/content/contentWindow?contentid=10007.711929&action=2](http://www.sozialversicherung.at/portal27/sec/portal/stgkportal/content/contentWindow?contentid=10007.711929&action=2)

[www.oedg.at/patienten/wissen-ueber-diabetes](http://www.oedg.at/patienten/wissen-ueber-diabetes)

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015; Griebler Robert / Geißler Wolfgang / Winkler Petra (Hg.): Zivilisationskrankheit Diabetes: Ausprägungen – Lösungsansätze – Herausforderungen.

Österreichischer Diabetesbericht 2013. Wien: Bundesministerium für Gesundheit

## WAS IST DIABETES?

Diabetes mellitus – im Volksmund Zuckerkrankheit genannt – ist eine Stoffwechselerkrankung und betrifft den Zuckerstoffwechsel des Blutes. Zucker wird von diversen Zellen unseres Körpers zur Energiegewinnung benötigt.

Das körpereigene Hormon Insulin ist dabei für den Transport des Zuckers zu diesen Zellen verantwortlich. Sobald wir Zucker zu uns nehmen, gelangt dieser in Form von Glukose ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt an. Ist der Spiegel zu hoch, wird der Bauchspeicheldrüse signalisiert, Insulin zu produzieren, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken und zwischen den Mahlzeiten konstant zu halten.

Das Hormon Insulin ist der einzige Stoff in unserem Körper, der Zucker aus dem Blut in die Zellen weitertransportieren kann. Bei Diabetikern ist diese Funktion gestört oder vermindert. Der Zucker bleibt im Blut und es kommt zu einem Ungleichgewicht des Blutzuckerspiegels.

## KURZ GESAGT

Diabetiker leiden an einer verminderten Wirkung des Hormons Insulin, so wird der Blutzuckerspiegel nicht mehr ausreichend reguliert, gesenkt bzw. zwischen den Mahlzeiten konstant gehalten. Dies kann langfristig Schäden wie z. B. Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben.



## MANGO- CHUTNEY

S. 92

TIPP:  
Als Variation können Sie auch  
Pfirsiche oder Nektarinen verwenden,  
diese vor dem Kochen jedoch schälen.

## QUINOASALAT

mit Schafskäse, Kichererbsen  
& Berberitzen

S. 92



## BUCHWEIZEN- KARTOFFEL- PFANNE

mit Rindfleisch, grünem Spargel  
& Karottensalat  
S. 92



### INFO:

Aus der russischen Küche ist Buchweizen nicht wegzudenken, bei uns wird er in den letzten Jahren immer mehr konsumiert. Das Pseudogetreide ist nicht nur sehr vielfältig einsetzbar (z.B. für Risotto, als Suppeneinlage oder Salat), sondern ein wahres Kraftpaket an wichtigen Nährstoffen.



**GEWUSST:**

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und ist in vielen alltäglichen Nahrungsmitteln, wie etwa Getreideprodukten, Obst, Gemüse, Süßwaren, vorhanden. Zucker in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Milch lässt den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen wie z.B. in Weizenmehlprodukten, Honig oder Süßwaren.

**ERNÄHRUNG ALS ZENTRALES THEMA\***

Diabetiker können trotz ihrer Erkrankung mithilfe ärztlicher Behandlung, gesunder, ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung ein fast normales Leben führen. Vorbei ist die Zeit der strengen Regeln und diabetisgerechten Diäten. Heutzutage weiß man, dass sich die Ernährung eines Diabetikers mit der vollwertigen ausgewogenen Ernährung eines Nicht-Diabetikers vergleichen lässt.

Lassen Sie Ihren Teller wie einen Regenbogen aussehen und verwenden Sie viel buntes Obst und Gemüse. Greifen Sie zu Lebensmitteln mit einem hohen Ballaststoffgehalt, also zu Vollkornprodukten oder auch Hülsenfrüchten. Essen Sie nicht zu fettreich und achten Sie auf gesunde Fettquellen wie pflanzliche Öle, Fisch oder Nüsse.

**GENUSSTIPP:**

Diabetiker müssen nicht auf ihren Sonntagskuchen verzichten. Wenn Sie selbst den Schneebesen in die Hand nehmen, können Sie Zucker- und Fettmenge der Backware bestimmen (reduzieren Sie z.B. die Zuckermenge auf 50 g und süßen den Rest mit Süßstoff). Auch zucker- und fettreduzierten Kuchen sollten Diabetiker jedoch nur in Maßen genießen.

\* Die Ernährung hängt vom Diabetestyp ab. So müssen Diabetiker des Typs 1 auf die aufgenommene Kohlenhydratmenge bzw. auf Broteinheiten achten. Diese Informationen ersetzen keine Ernährungsberatung durch einen Arzt oder Diätologen, konsultieren Sie daher einen Experten.

\*\* Diabetes ist eine ernsthafte Erkrankung. Konsultieren Sie für eine umfangreiche Beratung und Behandlung unbedingt Ihren Arzt. In allen österreichischen Bundesländern gibt es Diabetes-Ambulanzen, eine Liste finden Sie auf der Website der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.

**DIABETES IST NICHT GLEICH DIABETES\*\***

Unterschieden wird zwischen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2, wobei es noch Sonderformen wie den Schwangerschaftsdiabetes gibt.

**Diabetes Typ 1** wird auch Jugenddiabetes genannt und tritt meist bereits in jungen Jahren auf. Der Körper kann in der Regel kein Insulin mehr produzieren, ein absoluter Mangel liegt vor.

**Diabetes Typ 2** wird auch Altersdiabetes genannt und tritt meist erst in höherem Alter auf. Der Körper produziert zwar noch Insulin, jedoch meist zu wenig. Hauptursache: schlechter Lebensstil (u.a. zucker- und fettreiche Kost, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel). 90 % der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig.

**ZUCKER ADE?**

Zum Glück nicht! Laut Weltgesundheitsorganisation können bis zu 5 % der Gesamtkalorienmenge pro Tag aus freiem Zucker (z.B. Haushaltszucker, Honig, Agavendicksirup, Fruchtsaftkonzentrat) stammen.

Es müssen dabei sowohl selbst gesüßte Lebensmittel als auch verarbeitete Speisen und Getränke (z.B. Kekse, Schokolade, Desserts, Limonade) berücksichtigt werden. So hat z.B. ein Glas Apfelsaft gespritzt (250 ml) im Schnitt 16 Gramm Zucker.

**WOHLFÜHLTIPP:**

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Gehen Sie spazieren oder walken, gehen Sie die Stiegen hoch, anstatt mit der Rolltreppe zu fahren, oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet.

**GEWUSST!**

Sie können alles essen, was ein Nicht-Diabetiker auch essen kann, achten Sie lediglich auf die Menge und essen Sie Zucker- und Fettreiches nur in Maßen. Diabetikerprodukte sind nicht unbedingt nötig.

## QUINOASALAT

mit Schafskäse, Kichererbsen  
& Berberitzen



Für 4 Personen

- 200 g roter Quinoa
- 350 ml klare Gemüsesuppe
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 kleiner Granatapfel
- 200 g Kichererbsen *vorgegart*
- 40 g Pinienkerne
- 200 g Schafskäse
- 40 g Berberitzen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer

*Nehmen Sie für einen veganen Quinoasalat Tofu!*

1. Quinoa unter heißem Wasser abspülen und mit Gemüsesuppe rund 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend 10 Min. ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Achtung, das kann spritzen!
3. Quinoa mit Zwiebeln, Granatapfelkernen und Kichererbsen vermengen und auf einer Platte bzw. einem großen Teller anrichten.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.
5. Zerbröselten Schafskäse über den Quinoasalat verteilen. Zuletzt mit Pinienkernen und Berberitzen bestreuen. Mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* Ohne Chutney. Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

### TIPP:

Servieren Sie dazu ein Chutney (z.B. Mango-chutney, siehe Rezept rechts) oder Pesto.

Info: Quinoa ist eine hochwertige Eiweißquelle und reich an Eisen sowie Magnesium.

## MANGO-CHUTNEY

Für 2 Gläser à 250 ml

- 2 Mangos à ca. 500 g
- 2 kleine Zwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 100 g Gelierzucker
- 6 EL Apfelessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen

1. Mangos schälen und Fruchtfleisch würfelig schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfelig schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chilischote fein hacken.

2. Alle Zutaten zusammen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für rund 10 Min. köcheln lassen, bis die Mango schön weich ist. Lorbeerblatt und Zimt entfernen, mit einem Mixer etwas pürieren.

3. Chutney sofort heiß in vorbereitete Gläser füllen, verschrauben und auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.

⌚ 45 Min ★☆☆ Hobbykoch



### TIPP:

Sterilisieren Sie die Gläser vor dem Abfüllen. Dazu Gläser und Deckel mit kochend heißem Wasser ausspülen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.

## BUCHWEIZEN-KARTOFFEL-PFANNE

mit Rindfleisch, grünem Spargel  
& Karottensalat



Für 4 Personen

Für das Pfannengericht:

- 100 g Buchweizen
- 500 g Babykartoffeln
- 350 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Gulaschfleisch
- Sonnenblumenöl
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 500 g Karotten
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 3 Tropfen Süßstoff
- ½ TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl

*Tipp: Kochen Sie Buchweizen nie zu lange, da er sonst pappig wird.*

1. Buchweizen waschen und mit der doppelten Menge Wasser bissfest kochen. Danach abseihen. Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser bissfest garen, in Scheiben schneiden.

2. Für den Salat Karotten fein raspeln. Essig, Zitronensaft, Süßstoff, Salz und Sonnenblumenöl mit 1 EL Wasser verrühren, über den Karottensalat gießen und gut vermischen.

3. Das untere Drittel des Spargels schälen und die Enden abschneiden. Schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser für ca. 2 Min. bissfest garen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

4. Gulaschfleisch in kleinere Stücke schneiden und in einer Pfanne mit erhitztem Öl scharf anbraten. In Alufolie gewickelt beiseite stellen. Im Bratrückstand Frühlingszwiebelringe glasig dünsten, Kartoffelscheiben hinzugeben und auf beiden Seiten 3–5 Min. anbraten. Buchweizen, Rindfleisch und Spargel hinzugeben und für weitere 5–10 Min. braten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

5. Buchweizen-Kartoffel-Pfanne mit Karottensalat servieren.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

### Einkaufs-TIPP:

Da Spargel zu ca. 95% aus Wasser besteht, ist es wichtig, ihn frisch zu kaufen. Achten Sie darauf, dass er nicht braun gefärbt ist und die Schnittstellen frisch sind. Weiters sollte er fest sein und sich nicht leicht biegen lassen.



## AMERICAN CHEESECAKE

mit Erdbeeren

Für 14 Stück, 1 Tortenform (Ø 26 cm)

Für den Boden:

- 1 Vanilleschote
- 80 g Butter
- 220 g Zwieback *zuckerfrei*

Für die Füllung:

- 350 g Erdbeeren
- 50 g Gelierzucker
- 600 g Joghurt-Frischkäse
- 1 TL Stevia *als Süßholz erhältlich*
- 2 Eier

Für das Topping:

- 150 g Mascarpone
- 100 g Schlagobers

*Mascarpone ist die fettreduzierte Version des herkömmlichen Mascarpone.*

1. Vanilleschote längs aufschneiden und mit einem Messer das Mark herauskratzen. Butter zerlassen, kurz auskühlen lassen und das Vanillemark einrühren.

2. Zwieback in einer Küchenmaschine zerkrümeln und mit der flüssigen Vanille-Butter gut vermischen. Alternativ können Sie den Zwieback auch in ein Gefriersackerl füllen und mit einem Nudelwalker zu kleinen Krümeln verarbeiten. Boden einer Tortenform mit Backpapier auslegen, die Krümelmasse gleichmäßig auf dem Boden verteilen und gut andrücken. Für rund 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

3. Backofen auf 160°C (Ober-/Unterhitze; Umluft 145°C) vorheizen.

4. Für die Füllung 250 g Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte vierteln. In einem Topf mit 3 EL Wasser und Gelierzucker aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Masse leicht geliert und sich das Wasser etwas einreduziert. Auskühlen lassen.

5. Frischkäse mit Stevia zu einer glatten Creme verrühren und nacheinander die Eier hinzufügen. Dabei immer wieder den Teig, der an den Rändern haftet, mit einem Teigschaber herunterkratzen.

6. Die Erdbeeren auf dem gekühlten Krümelboden verteilen, die Frischkäsecreme darübergießen und die Oberfläche glatt streichen. Für ca. 30 Min. im Ofen backen. Damit der Kuchen keinen Riss bekommt, eine offenste Schale mit Wasser in den Ofen stellen. So trocknet der Cheesecake nicht aus und behält eine glatte Oberfläche.

7. Sobald der Rand bräunlich und fest ist, die Creme aber in der Mitte noch leicht wackelt, ist der Cheesecake fertig. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank für 1 Stunde kalt stellen.

8. Mascarpone glatt rühren und das geschlagene Obers mit einem Schneebesen unterheben. Auf die Torte gießen und für 2–3 Stunden oder besser über Nacht kalt stellen.



**TIPP:**  
Geben Sie für eine fruchtige Note des Bodens anstatt Vanillemark geraspelte Zitronenschale dazu.



9. Vor dem Servieren Tortenring entfernen und mit den restlichen fein blättrig geschnittenen Erdbeeren verzieren.

Ø 1 Std + Kühlzeit ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.



**Das österreichische Diabetiker Backbuch**  
Tina Ganser  
Krem, 176 Seiten,  
ca. 19,90 Euro  
[www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at)

### LEGENDE

- Laktosefrei
- Milchfrei
- Weizenfrei
- Fruktosearm
- Glutenfrei
- Vegetarisch
- Vegan