

Diabetes



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
und Regulations-
medizin e. V.
empfohlen

Reformhaus

Ratgeber

Diabetes

VORWORT

Wird Diabetes mellitus diagnostiziert oder besteht Verdacht auf die Erkrankung, bedeutet dies nicht automatisch ein Leben mit vielen Einschränkungen und einer strengen Diät. Dennoch ist es ratsam, die Lebensweise in gewissen Punkten umzustellen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dieser Ratgeber wird Ihnen Wissenswertes zum Thema Diabetes näherbringen, Grundregeln für die Ernährung bei Diabetes vermitteln und praktische Tipps und Rezeptideen für den Alltag geben.

INHALT

Wissenswertes	4
Was ist Diabetes?	4
Formen des Diabetes	4
Diagnose	6
Symptome und Folgen	6
Ernährung bei Diabetes	7
So sieht die Ernährungspraxis aus	11
Sinnvolle Nahrungsergänzung	16
Geeignete Naturheilverfahren	17
Übersichtstabellen	19
Lebensmittel-Auswahltabelle	19
Tabelle zum glykämischen Index (GI)	20
Rezepte und Tipps	21
Weitere Informationen	31

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Katrin Faßnacht • Rezepte: Marlis Weber • Redaktion: Judith Ottersbach (M.Sc. Ernährungswissenschaften) • Layout und Grafik: Brandy Brandstätter, Klagenfurt • Verlag und ©: ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg • 6. Auflage 2014

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

Wissenswertes

Diabetes ist inzwischen zur Volkskrankheit geworden. Sechs Millionen Menschen sind in Deutschland derzeit betroffen. Tendenz steigend.

WAS IST DIABETES?

Bei Diabetes mellitus besteht ein Mangel am körpereigenen Hormon Insulin, beziehungsweise die Wirkung des Insulins auf die Körperzellen ist herabgesetzt. Das Hormon wird bei Gesunden in der Bauchspeicheldrüse ausreichend produziert und ist für viele Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich. Eine wichtige Aufgabe besteht im Transport von Nahrungszucker in die Körperzellen. Insulin wird nach dem Essen ausgeschüttet und öffnet sozusagen die Schleusen, damit Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen einströmen kann. Bei Diabetes geschieht dies nicht in ausreichender Form, sodass die Blutzuckerwerte über einen kritischen Wert ansteigen. Da Insulin außerdem den Fettstoffwechsel beeinflusst, kann ein Mangel auch zu erhöhten Blutfettwerten führen.

FORMEN DES DIABETES

Es werden mehrere Formen der Erkrankung unterschieden:

Diabetes Typ 1

Diese Art des Diabetes tritt bereits meist im Kindes- und Jugendalter (daher jugendlicher Diabetes genannt) auf, kann sich aber auch noch im höheren Lebensalter manifestieren. Eine bestimmte genetische Veranlagung erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Typ 1 Diabetes zu erkranken. 3 bis 5% beträgt das Risiko, dass Typ 1 Diabetes von einem Elternteil auf das Kind vererbt wird. Liegt bei beiden Eltern Typ 1 Diabetes vor, erhöht sich das Risiko auf 10 bis 25%. Ursache für die Erkrankung sind Autoimmunreaktionen, durch die die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden. Der Krankheitsverlauf ist sehr rasch und es kommt bald zum absoluten Insulinmangel. Eine lebenslange Insulinbehandlung ist notwendig, um den Bedarf an Insulin dennoch zu decken.

Diabetes Typ 2

Bei diesem Diabetes-Typ ist die genetische Veranlagung höher als beim Typ 1 Diabetiker. Das bedeutet, dass Typ 2 Diabetes zu einem höheren Prozentsatz vererbt wird. Bei Verwandten ersten Grades liegt die Wahrscheinlichkeit der Vererbung bei 10 bis 15%. Kommen dann noch Überernährung und Bewegungsmangel hinzu, kann sich der Diabetes Typ 2 manifestieren. Doch auch Kinder bekommen in den letzten Jahren vermehrt den sogenannten „Altersdiabetes“. Zu viel fettes und süßes Essen in Kombination mit wenig Bewegung führen zu einem Energieüberschuss im Körper, der sich in Form von Übergewicht niederschlägt. Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, die Zellen gewöhnen sich an den hohen Insulinspiegel und sprechen nur noch mangelhaft auf das Hormon an. In den ersten Jahren der Erkrankung wird die Insulinproduktion noch weiter angekurbelt, um die mangelhafte Wirkung auszugleichen. Während dieser Zeit können in der Regel noch keine erhöhten Blutzuckerwerte festgestellt werden – der Diabetes liegt verborgen (latent) vor. Nach einigen Jahren ermüdet die überbeanspruchte

Bei der deutschen Diabetes-Hilfe gibt es online einen kostenfreien Test, mit dem Sie Ihr eigenes Risiko testen können, in den nächsten zehn Jahren an Typ 2 Diabetes zu erkranken.



Momordica Tabletten

- mit Chrom für den normalen Blutzuckerspiegel
- mit Jod und Selen für die normale Schilddrüsenfunktion
- mit Jod und Vitamin B₁ für den normalen Energiestoffwechsel



Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig.

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de

Bauchspeicheldrüse jedoch und ist nicht mehr in der Lage, genug Insulin zu produzieren. Erhöhte Blutzuckerwerte sind die Folge.

	Blutzuckerwert (nüchtern)	nach Zucker- Belastungstest
normal	unter 110 mg/100 ml	unter 140 mg/100 ml
verborgener Diabetes mellitus	–	140–199 mg/100 ml
Diabetes mellitus	über 126 mg/100 ml	über 200 mg/100ml

DIAGNOSE

Ist der Diabetes bereits ausgebrochen, kann die Erkrankung durch die erhöhten Zuckerwerte in Blut oder Urin festgestellt werden. Der verborgene Diabetes lässt sich nur mittels eines Zucker-Belastungstests, auch oraler Glucosetoleranztest (OGTT) genannt, durch einen Arzt diagnostizieren. Dabei wird zunächst der Nüchtern-Blutzucker gemessen. Im Anschluss nimmt der Patient 75 Gramm Glukose (Traubenzucker) auf einmal zu sich. Nach zwei Stunden misst der Arzt den Blutzuckerspiegel. Überschreitet dieser einen bestimmten Wert, ist das ein Zeichen, dass das körpereigene Insulin keine befriedigende Wirkung mehr erzielt. Bei Vorsorgeuntersuchungen sollten vor allem ältere Personen mit Übergewicht ihre Blutzuckerwerte überprüfen lassen. Eine weitere Größe zur Bewertung der Blutzuckererhöhung über einen längeren Zeitraum (6–8 Wochen) ist der HbA1c-Wert. Er ist ein Maß für die Zuckerbelastung der roten Blutkörperchen.

SYMPTOME UND FOLGEN

Typische Symptome eines ausgeprägten Diabetes sind erhöhte Blutzuckerwerte und dadurch hervorgerufen Zucker im Harn, größere Harnmengen, Durst, Müdigkeit und eine Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens. Bleibt der Blutzuckerspiegel über einen langen Zeitraum starken Schwankungen ausgesetzt, ist also nicht gut „eingestellt“, führt dies auf Dauer zu schwerwiegenden Durchblutungsstörungen am Herzen, im Gehirn, in den Nieren, der Augennetzhaut und an den Gliedmaßen. Erblindung, Nierenfunktionsstörungen, Arteriosklerose, diabetischer Fuß, Impotenz etc. können gravierende Spätfolgen sein.

Ernährung bei Diabetes

Das wichtigste Ziel in der Diabetes-Therapie ist, den Blutzuckerspiegel in normalen Grenzen zu halten. Er sollte weder auf Dauer erhöht (Hyperglykämie) noch zu niedrig sein (Hypoglykämie). Dies kann passieren, wenn Medikamente oder Insulingaben und Ernährung nicht optimal aufeinander abgestimmt sind. Gerade bei latentem Diabetes oder in der Anfangsphase von Diabetes Typ 2 können durch die Einhaltung gewisser Ernährungsregeln gute Erfolge erzielt werden. Ab einem gewissen Zeitpunkt ist die Einnahme von Medikamenten oder Insulin allerdings unumgänglich, um den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Ob mit oder ohne medizinische Behandlung: Die Ernährungsempfehlungen sollten in jedem Fall eingehalten werden, da sie eine gute Blutzuckereinstellung unterstützen.

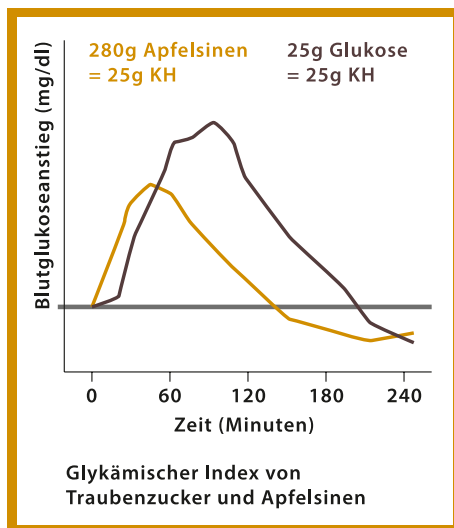
ÜBERGEWICHT ABBAUEN

Wird ein latenter Diabetes entdeckt, ist es zunächst wichtig, vorhandenes Übergewicht abzubauen. Denn jedes überflüssige Kilogramm, das verschwindet, verbessert die Empfindlichkeit des Körpers für Insulin. Der Zucker wird dann wieder besser in die Zellen aufgenommen, und das Voranschreiten der Krankheit kann zumindest verzögert werden. Mehr Bewegung hilft ebenfalls beim Abnehmen. Eine Gewichtsabnahme ist auch in Hinblick auf weitere Erkrankungen wie Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte, die häufig in Verbindung mit Diabetes auftreten, sinnvoll.

KOHLHYDRATE RICHTIG AUSWÄHLEN

Die Auffassung, dass ein Diabetiker nie wieder Zucker und nur noch wenig Kohlenhydrate essen darf, ist überholt. Wie auch der Gesunde sollte er über 50 Prozent der Kalorien in Form von Kohlenhydraten aufnehmen. Entscheidend ist die besondere Auswahl. Man unterscheidet zwischen Kohlenhydraten, die „langsam“ aus dem Darm ins Blut gelangen, und solchen, bei denen dieser Vorgang „schnell“ geschieht. Die meisten Kohlenhydrate bestehen aus aneinandergereihten Zuckern, die im Darm durch Enzyme gespalten werden. Die kleinen Zuckereinheiten (Glukose, Fruktose etc.) werden anschließend ins Blut aufgenommen. Je schneller dieser Prozess abläuft, desto explosiver steigt der Blutzuckerspiegel an, wie zum Beispiel bei Traubenzucker, vielen Süßigkeiten oder gezuckerten Getränken. Bei langsamen Kohlenhydraten aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide aus vollem Korn oder auf bestimmte Weise verarbeiteten Lebensmitteln fällt der Blutzuckeranstieg geringer aus. Bei diesen meist ballaststoffreichen Nahrungsmitteln werden die Zuckereinheiten im Darm sozusagen nur Stück für Stück abgespalten und langsam ins Blut aufgenommen.

Eine Maßeinheit für den voraussichtlichen Blutzuckeranstieg nach dem Essen ist der **glykämische Index (GI)**. Hat ein Lebensmittel einen niedrigen GI, steigt der Blutzucker nach dem Verzehr weniger stark an; somit sind diese Lebensmittel für Diabetiker besser geeignet, als Lebensmittel mit einem hohen Index. Die GI-Werte aus Tabellen sind Näherungswerte, die natürlichen Schwankungen ausgesetzt sind. Sie können jedoch als Orientierungshilfe für die Einteilung von schnellen und langsamen Kohlenhydraten dienen. Bezugsgröße ist die blutzuckersteigernde Wirkung von Glukose, die mit 100 Prozent festgesetzt ist (GI = 100).



Eine andere bekannte Maßeinheit für Kohlenhydrate sind die sogenannten **Broteinheiten (BE)**. Eine BE entspricht zwölf Gramm Kohlenhydraten, wobei nicht berücksichtigt ist, ob es sich um „schnelle“ oder „langsame“ handelt. Wer Insulin spritzt, sollte sich an die vom Arzt empfohlene Kohlenhydratmenge halten und diese zu festen Zeiten aufnehmen. Die Berechnung von BE liefert gute Schätzwerte, um die Kohlenhydratmenge einer Mahlzeit und die gespritzte Insulinmenge aufeinander abstimmen zu können. Sonst kann es leicht zu Über- oder Unterzuckerungen kommen.

ANDERE ERNÄHRUNGSFAKTOREN

Besonders für übergewichtige Diabetiker ist es wichtig, am Fett zu sparen, da es besonders viele Kalorien enthält. Generell sollte weniger als ein Drittel der Energie in Form von Fetten aufgenommen werden, wobei es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Art der Fette ankommt (siehe Seite 13). Denn Diabetiker leiden häufig zusätzlich an erhöhten Cholesterinwerten, oder, bedingt durch den Insulinmangel, an einer Erhöhung der Fette im Blut. Beides begünstigt arteriosklerotische Erkrankungen. Die Aufnahme bestimmter Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe kann sich darüber hinaus positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Kostenlos Testsetz und InfoPost-Anforderung!

TERRA MUNDO
VITALPILZE

Zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

REISHI SHIITAKE HERICIUM MAITAKE

OPTIMIERTE REZEPTUR: PULVER & EXTRAKT

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake
Agaricus – Cordyceps – Coriolus
Polyporus – Coprinus – Auricularia

Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24 · 61348 Bad Homburg
Tel. 06172 - 18532-0 · Fax 06172 - 18532-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

BODEN BIO VEGAN

BEWEGUNG BEI DIABETES

Nicht nur die Ernährung ist wichtig bei Diabetes, auch Bewegung hat einen hohen Stellenwert. Bewegung, insbesondere Ausdauersport, hat neben den allgemein günstigen Wirkungen auf Herz und Kreislauf spezielle Effekte im Stoffwechsel des Diabetikers. Sportliche Aktivität und eine eventuell nötige Gewichtsabnahme verbessern die Funktion der Insulinrezeptoren an den Muskelzellen. So kann der Zucker aus dem Blut wieder zügiger aufgenommen werden. Doch welche Sportarten sind geeignet? Wichtig ist in jedem Fall, Ihren Insulinbedarf in Absprache mit dem Arzt anzupassen. Vergessen Sie nicht, den Blutzucker vor, während und nach der Bewegung zu kontrollieren. So vermeiden Sie eine mögliche Unterzuckerung. Geeignet ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Spaziergehen, Radfahren, Walking oder Nordic Walking, Schwimmen, Übungen mit dem Theraband® oder auch Gerätetraining sind mögliche Sportarten. Viele Städte bieten außerdem Diabetes-Sportgruppen an.

Stress spielt als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen eine große Rolle. Ausreichend Bewegung reduziert Stressbelastungen, auch durch gezielte Entspannungsübungen können diese vermindert werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. An der Akademie Gesundes Leben in Oberursel / Taunus (Adresse S. 32) werden Seminare zur Entspannung angeboten.



So sieht die Ernährungspraxis aus

Im Allgemeinen entspricht die für Diabetiker empfohlene Ernährungsweise der für Gesunde. Dies sollte eine vollwertige Ernährung sein, die den Körper mit allen Nährstoffen versorgt. Die Zeiten, in denen Diabetiker eine „fade Diät“ einhalten mussten, sind vorbei, heutzutage geht es darum, sich insgesamt bewusster zu ernähren. So muss ein Diabetiker nicht verzichten und kann, wie Gesunde auch, das Essen genießen. Vollwertkost, die frisch, einfach und wertvoll zubereitet wird, ist für den Diabetiker erste Wahl. Dabei bedeutet vollwertig keinesfalls einseitig und „körnerlastig“ zu essen. Denn wichtig ist ebenfalls, dass die Kost vertragen wird. Wenn Sie empfindlich sind, bevorzugen Sie wenig blähende Gemüsesorten sowie feine Vollkornprodukte. Jeder muss sich individuell umstellen und beobachten, was ihm gut bekommt. Um starken Blutzuckerschwankungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, möglichst mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten aufzunehmen.

FRISCHES IN MENGEN

Salate und Gemüse – ob als Rohkost oder gekocht – können nach Herzenslust gegessen werden. Sie enthalten wenig Kalorien und dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe sollen unter anderem einen positiven Einfluss auf das Arteriosklerose-Risiko haben. Auch Gemüsesäfte sind als kleine Zwischenmahlzeit gesund. Frisches Obst dürfen Diabetiker ebenfalls täglich essen, während Obstsaften nur in kleineren Mengen und am besten mit Wasser gemischt getrunken werden. Eine große Auswahl an Säften erhalten Sie in Ihrem Reformhaus®. Kartoffeln sind als Pellkartoffeln zubereitet am wertvollsten und haben in dieser Form auch einen relativ niedrigen GI. Auch Hülsenfrüchte sind reich an wertvollen Nährstoffen, außerdem bewirken sie nur einen geringen Blutzuckeranstieg.

VORTEILE VON VOLLKORN

Bei Backwaren ist immer die Vollkornvariante vorzuziehen. Die Ballaststoffe des vollen Kornes verzögern die Aufnahme von Zucker (in dieser Form werden die Kohlenhydrate aufgenommen) aus dem Darm ins Blut. So steigt der Blutzuckerspiegel weniger an als bei Weißmehlprodukten. Feine Vollkornbrote werden übrigens auch von empfindlichen Menschen meist gut vertragen.

Auch bei Frühstücks-Cerealien bietet es sich an, die vollwertige Alternative zu wählen, beispielsweise Speisen aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern oder auch Müslis aus Vollkornflocken. Verarbeitete Cerealien wie Cornflakes haben einen vergleichsweise hohen GI. Das abwechslungsreiche Kochen mit verschiedenen Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Naturreis oder auch Quinoa bereichert den Speisezettel und liefert ebenfalls viele Ballaststoffe. In Ihrem Reformhaus® erhalten Sie viele leckere Rezeptideen inklusive einer kompetenten Beratung zu diesen Produkten kostenlos!

ZUCKERSÜSSES

Schnelle Kohlenhydrate, wozu vor allem Zuckerarten wie Trauben-, Malz-, Rohr- und Rübenzucker gehören, treiben den Blutzuckerspiegel besonders stark in die Höhe. Sie enthalten viel oder ausschließlich Glukose, die dem Körper sehr schnell zur Verfügung steht. In kleinen Mengen sind süße Lebensmittel heutzutage auch bei Diabetikern erlaubt, sie sollten aber die Ausnahme sein.

Wenn Sie „Süßhunger“ verspüren, gönnen Sie sich zum Beispiel gesüßtes Vollkorng Gebäck oder mit Trockenfrüchten, etwas Honig oder mit Agavendicksaft gesüßten Quark oder Joghurt.

Andere Süßungsmittel, wie Stevia oder Sucolin, sind kalorienfrei und haben keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Beide sind Zuckeralternativen, die in Ihrem Reformhaus® erhältlich und für Diabetiker geeignet sind. Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Sorbit und Mannit beeinflussen den Blutzuckerspiegel in geringerem

Maße als Zucker, da sie größtenteils insulinunabhängig in die Zellen aufgenommen werden. Dennoch sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden. Sie können sonst zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Blähungen führen. Übrigens: Auch Zuckeraustauschstoffe enthalten Kalorien!

Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat etc.) sind kalorienfrei, haben eine hohe Süßkraft und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. In haushaltsüblichen Mengen zum Süßen von Tees oder Speisen sind Süßstoffe unbedenklich.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Da viele Typ-2-Diabetiker übergewichtig sind und zum Teil erhöhte Blutfettwerte aufweisen, spielt die Auswahl der Fette ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Anteil an Fetten an der Gesamtenergieaufnahme sollte wie beim Gesunden nur etwa 30 Prozent betragen, das entspricht circa 80 Gramm am Tag.

Tierische Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sind einzuschränken, da sie den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen und das Risiko für diabetische Spätfolgen wie Arteriosklerose erhöhen. Daher Butter, Sahne, fette Käse- und Wurstsorten sowie fettes Fleisch möglichst selten bzw. gar nicht in den Speisezettel aufnehmen.

Positiv auf die Blutfettwerte wirken hingegen pflanzliche Öle, die viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Im Reformhaus® gibt es eine große Auswahl an Margarinen und kalt gepressten Ölen mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung. Als genussvolle Alternative zu Wurst bieten sich z. B. vegetabile Pasteten an.

AUSSERDEM WISSENSWERT

Auch wer den Fleischverzehr zurückschraubt, ist bei einer vollwertigen Ernährungsweise mit reichlich wertvollem Eiweiß aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Frischmilch, Sauermilch, Quark, Käse, Tofu und anderen Sojaprodukten versorgt. In Bezug auf den Cholesterinwert im Blut sollte auf gesättigte Fettsäuren, wie sie z. B. in Wurst enthalten sind, verzichtet werden. Cholesterin in der Nahrung, wie bspw. aus Eiern, hingegen wirkt sich jedoch bei den meisten Menschen nicht auf den Cholesterinspiegel im Blut aus.

Zur vollwertigen Küche gehört außerdem das kreative Würzen mit frischen Kräutern, Knoblauch, Meerrettich, Hefeflocken und Hefeextrakt. Salatsoßen und andere Gerichte können mit Nüssen oder Nussmusen verfeinert werden. So fällt es leichter, am Kochsalz zu sparen. Genauso wichtig ist es, ausreichend zu trinken, d. h. mindestens 1,5 Liter am Tag. Geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie ungezuckerte Saftschorlen. Grüner Tee enthält viele Flavonoide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dazu beitragen können, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermindern.

Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und möglichst zu einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit getrunken werden, da Alkohol sonst zu Unterzuckerung führen kann. Grund dafür ist, dass Alkohol den Blutzuckerspiegel dadurch reduzieren kann, dass die Zuckerneubildung in der Leber gehemmt wird. Dies sollte jedoch nicht als generelle Empfehlung für Alkohol angesehen werden, da erhöhter Alkoholverzehr andere Krankheitsrisiken mit sich bringt.

QUALITÄTSASPEKT

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische

Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind möglichst zu vermeiden.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung der Lebensmittel zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kalt gepresste und nicht raffinierte Qualität. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform Qualitätszeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.



Dr. Johanna Budwig
- Stiftung -

Dr. Budwigs Prinzip der guten Fette



Gesunde Ernährung nach Dr. Johanna Budwig

„Dr. Budwigs Prinzip der guten Fette“ ist eine Kostform, die mit geschützten, ungesättigten Fettsäuren für das Gleichgewicht in unseren Zellen sorgt. Die ungesättigten Fettsäuren sind die Basis für einen gesunden Zuckerstoffwechsel und die Bildung entzündungshemmender Gewebshormone. Das ist wichtig, um den Spätfolgen des Diabetes vorzubeugen.

Die tägliche Versorgung mit wertvollen Fettsäuren z.B. in der Dr. Budwig Quark-Leinöl-Creme stellt eine grundlegende Komponente für mehr Vitalität und Wohlbefinden dar.

Sie wollen mehr erfahren?

Kontaktieren Sie unser Beratungsteam unter 0441 / 973 78 78.

Ausbildung zum/zur Dr. Budwig Berater/in für Ärzte, Heilpraktiker und Angehörige der Heilberufe. Schwerpunkte sind Diabetes, Arteriosklerose sowie chronisch-entzündliche und psycho-neurologische Erkrankungen. Informieren Sie sich unter

www.budwig-stiftung.de

Sinnvolle Nahrungsergänzung

Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetes sind einige Mineralstoffe und Spurenelemente, schützende Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Neben natürlichen Nahrungsquellen können Vitamin- und Mineralstoffpräparate oder verschiedene Produkte, in denen die genannten Stoffe von Natur aus reichlich vorhanden sind, helfen. Das Reformhaus® bietet eine breite Palette von Produkten an. Lassen Sie sich von den topausgebildeten FachberaterInnen informieren.

Chrom

trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.

Zink

trägt zur Erhaltung eines normalen Kohlenhydratstoffwechsels und Fettsäurestoffwechsels bei. Weiterhin unterstützt es eine gesunde Hautfunktion. Außerdem trägt Zink dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen sowie die Funktion des Immunsystems zu unterstützen.

Magnesium

trägt zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.

Vitamin C, E und Beta-Carotin

Vitamin C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Beta-Carotin und Vitamin C sind außerdem für die Funktion des Immunsystems wichtig. Vitamin E ist reichlich in hochwertigen, kalt gepressten Pflanzenölen enthalten. Besonders Vitamin-C-reich sind Sanddornbeeren, Hagebutten und schwarze Johannisbeeren. Beta-Carotin kommt vor allem in gelbem Gemüse und in Obstsorten vor.

Die Vitamine B 6 und 12

tragen sowohl zu einer normalen Funktion des Nervensystems als auch zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei. Ein hoher Homocysteinspiegel wiederum ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose und koronare Herzerkrankungen. Gute Lieferanten für B-Vitamine sind mageres Fleisch, Milch- und Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hefeprodukte.

Geeignete Naturheilverfahren

Neben einer geeigneten Ernährungsweise können auch einige Naturheilverfahren unterstützend wirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker über die verschiedenen Möglichkeiten.

Kneippen und Sauna

Gezielte Wasseranwendungen können neben dem Immunsystem auch die Herz- und Kreislauf-Funktion stärken. Insbesondere Durchblutungsstörungen in den Beinen kann mit Kneippen und Saunagängen vorgebeugt werden.

Heilpflanzen und Pilze

Die Anwendung von bestimmten Heilpflanzen und Pilzen kann beim Diabetiker die Stoffwechselvorgänge unterstützen, bestimmte Organe wie zum Beispiel Leber oder Niere vor Schäden schützen und einer Arteriosklerose vorbeugen helfen. Folgende Heilpflanzen und Pilze dienen der Vorbeugung von Diabetes-Spätschäden:

Knoblauch

Knoblauchzweibelpulver in Form von Dragees oder Tabletten kann zur Unterstützung diätetischer Maßnahmen bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen verwendet werden.

Weißdorn

Weißdornblätter mit Blüten sowie Weißdornfrüchte in Form von Tee unterstützen die Herz- und Kreislauf-Funktion.

Artischocke

Traditionell als pflanzliches Arzneimittel angewendet, unterstützen die Inhaltsstoffe der Artischockenblätter, z. B. in Form von Kapseln, die Verdauungsfunktion.

Übersichtstabellen

LEBENSMITTEL-AUSWAHLTABELLE

Zimt

Zimt hat eine Blutzucker- und auch Cholesterinspiegel senkende Wirkung. Hauptverantwortlich für den günstigen Effekt ist ein wasserlöslicher Gerbstoff der Zimtrinde, doch wahrscheinlich wird er dabei auch von anderen Inhaltsstoffen unterstützt. Wer auf Insulin eingestellt ist, sollte mit seinem Arzt über mögliche Neudosierungen sprechen.

Momordica

oder auch Bittermelone genannt, ist ein Kürbisgewächs, welches die normale Blutzuckerregulation unterstützt.

Coprinus

Dieser Pilz, der auch als Spargelpilz oder Schopftintling bezeichnet wird, soll regulierend auf die Blutzuckerwerte wirken. Darüber hinaus enthält der Pilz die Vitamine C und E, die dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Auch Heilpflanzensäfte, bei denen die Inhaltsstoffe der ganzen Pflanze verwendet werden, können einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit liefern.

Ihr Reformhaus® berät Sie fachlich kompetent zu den verschiedenen Darreichungsformen der Heilpflanzen und Pilze.

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Bei der Einteilung wurden zwei Kriterien berücksichtigt: spezielle Empfehlungen bei Diabetes sowie Richtlinien für eine vollwertige Ernährung.

Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte möglichst verzichten.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, ungesüßte Vollfrucht-Erzeugnisse, Hülsenfrüchte	ungeschwefeltes Trockenobst, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Nüsse, ungesüßte Nussmuse, Kerne (Auf Kalorien achten!)		gesüßte Nusschnitten, -muse oder -aufstriche
Brot Backwaren Nudeln Getreide	alle Getreide, ungesüßte Vollkornprodukte, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Getreidebratlinge	geschälter/polierter Reis, Weißmehlprodukte, gesüßtes Gebäck, gezuckerte Müslis und Cerealien
Fleisch Fisch		mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, magere Wurstsorten	fette Fleisch- und Wurstwaren, Geräuchertes, Innereien
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne etc.	Sojabratlinge	
Milch Milchprodukte Eier	frische Milch, Sauer Milchprodukte, Quark, Käse (möglichst fettarm)	Eier, fetter Käse, Sahneerzeugnisse	gezuckerte Milchprodukte
Öle Fette	Pflanzenöle (kalt gepresst, nicht raffiniert), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	ungehärtetes Kokosfett, Butter	gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	vegetabile Brotaufstriche	Fruchtaufstriche	Honig, gezuckerte Konfitüren und Nussaufstriche
Getränke	Kräuter- und Früchtetees, ungezuckerte Säfte, Mineralwasser, Getreidekaffee	Kaffee, schwarzer Tee, trockene Weine	gezuckerte Getränke, Liköre, Spirituosen
Süßungsmittel Süßigkeiten		Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe	Zucker, Traubenzucker, Sirup, Süßigkeiten

Rezepte und Tipps

TABELLE ZUM GLYKÄMISCHEN INDEX (GI)

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (< 51) bewirken einen geringen Blutzuckeranstieg, während ihn solche mit einem hohen GI (> 70) schnell in die Höhe treiben (siehe Seite 8). Die Tabelle soll einige Anhaltspunkte liefern.

Lebensmittelgruppe	niedriger GI	mittlerer GI	hoher GI
Brot Backwaren	grobkörniges Vollkornbrot, Pumpernickel	fein geschrotetes Vollkornbrot, Cracker, Vollkornknäckebrötchen	Weißbrot/Brötchen, Croissants, süßes Gebäck
Nudeln Getreide	ungesüßtes Vollkorn-Müsli, Getreidekörner, Vollkornspaghetti, Hartweizennudeln	Porridge, Hirse, Vollkornreis, Couscous, Popkorn	Cornflakes, Pops & Co, Maisstärke, weißer Reis
Hülsenfrüchte Gemüse	fast alle Sorten	Zuckermais, grüne Erbsen, Kürbis	
Obst	fast alle Sorten frisches Obst	Obstkonserven, Bananen, Ananas, Rosinen, Mangos	
Getränke	Apfel- und Orangensaft-schorle, Gemüsesäfte	Fruchtsaftgetränke und -nektare	Cola-Getränke, Limonaden



Um den Tag gleich mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet unterschiedliche ungesüßte Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, ein paar Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben, die dem Müsli die nötige Süße geben. Etwas zeitaufwendiger ist das Zubereiten von Frischkornmüsli. Dazu werden 2–3 EL frisch geschroteter Weizen über Nacht in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht und anschließend wie Müsli mit Naturjoghurt, Buttermilch oder Milch, frischem Obst und Nüssen vermengt. Wer morgens gern Brot isst, hat die Auswahl zwischen vielen Vollkornbrot und -brötchen. Abwechslung beim Belag bringen vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus®, Hüttenkäse oder Quark, frisches Obst und Gemüse oder Nussmus.

EINFACHE GERICHTE FÜR 1 PERSON

Die Menge kann für mehr Personen entsprechend vervielfacht werden.

Fettarme Salatsoßen

pikant:

- Saft von 1/2 Zitrone oder 1–2 EL Weinessig
- 1/2 EL Senf
- 1 EL kalt gepresstes Pflanzenöl
- 1 EL gehackte Salatkräuter

Pro Portion: • 0,3 g Eiweiß

- 12 g Fett • 3 g Kohlenhydrate
- 122 kcal / 510 kJ • weniger als 1/2 BE

nussig:

- 1/2 Becher Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- Saft 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 1 TL Nussmus
- 2 EL Fruchtsaft

Pro Portion: • 3,5 g Eiweiß

- 5 g Fett • 6 g Kohlenhydrate
- 84 kcal / 351 kJ • 1/2 BE

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Verwenden Sie verschiedene kalt gepresste Öle und Nussmuse, um den Geschmack zu variieren. Mit Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Zucchini, Rettich o. Ä. vermischen.

Spaghetti-Variationen

Für eine Portion
60 g Vollkornspaghetti in
reichlich Salzwasser kochen.

Champignon-Soße:

- 250 g frische Champignons
 - 1/2 Zwiebel
 - 10 g Reformhaus®-Margarine
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL Sahne
 - 1 EL gehackte Petersilie
 - 1 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack: Sesam,
Sonnenblumen- oder leicht
geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Sahne und frischer Petersilie würzen. Mit Vollkornspaghetti vermischen. Käse und Samen darüber streuen.

Pro Portion: • 24 g Eiweiß
• 29 g Fett • 45 g Kohlenhydrate
• 542 kcal / 2265 kJ • ca. 4 BE

Kürbispesto:

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- einige Blätter frisches Basilikum
- 1 EL heißes Wasser
- 1–2 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Kürbiskerne, Knoblauchzehe und Basilikum mit dem Wasser im Mörser zerstoßen. Kürbiskernöl damit vermischen und mit Balsamicoessig und Meersalz abschmecken. Mit heißen Vollkornspaghetti vermischen.

Pro Portion: • 13 g Eiweiß
• 28 g Fett • 39 g Kohlenhydrate
• 466 kcal / 1948 kJ • 3–3,5 BE

Tipps für die schonende Zubereitung

Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen.

Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat), sondern verwenden Sie es weiter, z. B. für eine Gemüsebrühe.

Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten.

Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide ist am wertvollsten.

Keimen Sie selbst Körner und Samen (Getreidemühlen oder Keimgärten gibt es im Reformhaus®).

Ofenkartoffeln mit verschiedenen Dips

Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL kalt gepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Sesam, Kümmel, Mohn, Rosmarin oder etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und je nach Geschmack mit Gewürz bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion: • 5 g Eiweiß
• 14,5 g Fett • 29 g Kohlenhydrate
• 270 kcal / 1130 kJ • 2,5 BE

Meerrettich- oder Tomaten-Quark:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL Meerrettich oder Tomatenmark

Zubereitung:

Quark mit Milch cremig rühren und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Pro Portion: • 15 g Eiweiß
• 2 g Fett • 8 g Kohlenhydrate
• 117 kcal / 490 kJ • 1/2–1 BE

Avocadocreme:

- 1/2 Avocado
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL saure Sahne
- etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Avocadohälfte schälen, halbieren und mit Zitronensaft, saurer Sahne, Meersalz und schwarzem Pfeffer pürieren.

Pro Portion: • 22 g Eiweiß
• 24 g Fett • 3 g Kohlenhydrate
• 240 kcal / 1000 kJ • weniger als 1/2 BE



Bunter Reissalat

Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kalt gepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 1–2 TL Rotweinessig
- schwarzer Pfeffer
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

Pro Portion: • 7 g Eiweiß
• 16,5 g Fett • 45 g Kohlenhydrate
• 360 kcal / 1505 kJ
• ca. 4 BE

Tipp:

Anstatt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Quell- bzw. Garzeit als Reis.

Gefülltes Gemüse mit Tofu

Zutaten:

- 1 mittelgroße Kohlrabiknolle, rote Paprikaschote oder Zucchini
- 1 Tomate
- 1 kleine Stange Lauch
- 50 g Tofu
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei
- Muskat, Pfeffer, Meersalz
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sahne
- frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und aushöhlen (bei Kohlrabi und Zucchini kann das Fruchtfleisch weiterverwendet werden). Kohlrabi außerdem schälen und in wenig Wasser ca. 10 Minuten garen. Tomate und evtl. anfallendes Fruchtfleisch würfeln, Lauch in feine Scheiben schneiden, Tofu zerdrücken. Alles mit Vollkornsemmelbröseln, Ei und Gewürzen vermengen. Die Masse in das ausgehöhlte Gemüse füllen und in eine kleine feuerfeste Form setzen.

Mit Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Die verbleibende Gemüsebrühe mit Sahne vermischen, gehackte Kräuter dazu geben und als Soße verwenden. Dazu passt Reis.

Pro Portion: • 25 g Eiweiß
• 20 g Fett • 34 g Kohlenhydrate
• 425 kcal / 1775 kJ • ca. 3 BE

Alle Rezepte für 4 Personen

Gemüse-Lasagne

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 500 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 600 g Brokkoli
- 1 Bund glatte Petersilie
- Hefestreuwürze
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 30 g Reformhaus®-Margarine
- 30 g Mehl
- 1 l Milch
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Meersalz, Muskatnuss
- etwa 14 Lasagne-Blätter
- Fett für die Form
- 125 g geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl anbraten. Gemüse putzen, klein schneiden und andünsten. Mit gehackter Petersilie, Hefestreuwürze, Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Für die Béchamelsoße Margarine erhitzen, Mehl einrühren. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen lassen und mit Zitronenschale, Meersalz und Muskat abschmecken. In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Lasagne-Blätter und Gemüse schichten. Béchamelsoße gleichmäßig darübergießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

Pro Portion: • 33 g Eiweiß
• 32 g Fett • 64 g Kohlenhydrate
• 670 kcal / 2800 kJ • ca. 5 BE

Tipp:

Eine Gemüse-Lasagne schmeckt auch gut mit 600 g Spinat und 6 Tomaten.

Kartoffelgulasch mit Paprika

Zutaten:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
 - 1 grüne, 2 rote Paprikaschoten
 - 2 große Zwiebeln
 - 3 EL Reformhaus®-Margarine
 - 5 Salbeiblätter
 - 3 EL Tomatenmark oder Paprikamark
 - 300 ml Tomatensaft
 - Saft von 1/2 Zitrone
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - 1 Lorbeerblatt
 - 4 Wacholderbeeren
 - Hefestreuwürze
 - Paprikapulver
 - weißer Pfeffer
 - 3 EL leicht angeröstete Kürbiskerne
- evtl.: 200 g gewürfelter Räucher-
tofu, wenn es herzhafter sein soll

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dicke Stücke stifteln. Paprikaschoten halbieren, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Alles in Margarine andünsten. Salbeiblätter und Tomatenmark oder Paprikamark zugeben und einige Minuten schmoren. Angießen mit Tomaten- und Zitronensaft sowie 200 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen, mit Hefestreuwürze, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Kürbiskerne über das fertige Gericht streuen.

Pro Portion: • 7,5 g Eiweiß
• 9 g Fett • 39 g Kohlenhydrate
• 276 kcal / 1155 kJ • 3–3,5 BE

Dinkel-Bohnen-Auflauf

Zutaten:

- 180 g Dinkel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g grüne Bohnen
- Meersalz
- 4 Tomaten
- Fett für die Form
- 2 Eier
- 150 g saure Sahne
- etwas Thymian
- schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Meersalz
- Bohnenkraut
- 50 g Schafskäse
- 4 EL Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung:

Dinkel in der Gemüsebrühe ca. 50–60 Minuten garen, abtropfen lassen. Grüne Bohnen putzen, halbieren und in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Tomaten kurz überbrühen, schälen, vierteln und entkernen. Bohnen und Tomaten mit dem Dinkel vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier mit saurer Sahne, Gewürzen und Kräutern verrühren. Über die Dinkel-Bohnen-Masse geben und leicht untermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180–200 Grad ca. 35 Minuten backen. Schafskäse zerkrümeln, mit den Bröseln mischen und nach ca. 20 Minuten auf dem Auflauf verteilen.

Pro Portion: • 19 g Eiweiß
• 15 g Fett • 39 g Kohlenhydrate
• 370 kcal / 1547 kJ • 3–3,5 BE

Kartoffelpizza mit Zwiebeln

Zutaten:

- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 2 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- Meersalz
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 120 ml lauwarme Milch
- 1 Ei
- 1 TL Honig
- 1,2 kg Winterzwiebeln
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- Hefestreuwürze
- Kräuter der Provence
- 150 g Schafskäse

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, zerdrückte Kartoffeln, Salz und Hefe mit Milch, Ei und Honig zuerst verrühren, dann zu einem glatten Teig kneten. Auf einem Backblech ausrollen und etwas gehen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl einige Minuten andünsten. Abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen, ebenfalls die Oliven. Mit Hefestreuwürze und Kräutern der Provence würzen. Den Schafskäse darüberbröseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):

• 12 g Eiweiß • 19 g Fett
• 29 g Kohlenhydrate
• 344 kcal / 1440 kJ • 2,5 BE

Weitere Rezepte finden Sie monatlich neu im ReformhausKurier und im Internet unter www.reformhaus.de

Kichererbseneintopf

Zutaten:

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- Meersalz
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 120 g Staudensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 2 Stängel glatte Petersilie
- Gemüsebrühe (Extrakt oder Pulver)
- weißer Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- 3 Scheiben Grahambrot

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in 2 Liter Wasser einweichen, dann mit Salz und Lorbeerblatt ca. 45 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, Möhren putzen und klein würfeln, Staudensellerie in Scheiben, geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. In 1–2 EL heißem Öl kurz anbraten. Zu den Kichererbsen geben und ca. 30 Minuten mitkochen. Mit gehackter Petersilie, Gemüsebrühe, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Grahambrot in kleine Würfel schneiden, in dem restlichen Öl goldgelb rösten und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

Pro Portion: • 14,5 g Eiweiß
• 13 g Fett • 56 g Kohlenhydrate
• 410 kcal / 1714 kJ • 4,5 BE

Fruchtquark

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Agavendicksaft
- ca. 100 g Obst

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft und Dicksaft cremig rühren. Obst pürieren oder klein schneiden und unter den Quark heben.

- Pro Portion:** • 15,5 g Eiweiß
• 2 g Fett • 23 g Kohlenhydrate
• 179 kcal / 750 kJ • 2 BE

Vollkornwaffeln

(ca. 6 Waffeln)

Zutaten:

- 180 g Vollkornmehl
- 2 EL Mohn
- 1/3 Pkg. Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 40 g Reformhaus®-Margarine
- 2 Eier
- 1/8 l Milch (1,5% Fett)
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 40 g Fruchtzucker
- Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Mehl mit Mohn, Hefe, Meersalz, zerlaufener Margarine, Eiern, Milch, Zitronenschale und Fruchtzucker zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen, hauchdünn mit Fett bestreichen und den Teig mit einer kleinen Schöpfkelle hineingeben. Ca. 4–5 Minuten goldgelb backen.

- Pro Portion:** • 7 g Eiweiß
• 7,5 g Fett • 39 g Kohlenhydrate
• 200 kcal / 836 kJ • 3–3,5 BE

Tipps zum Fettsparen

Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch fettarme, selbst gemachte Salatsoßen ersetzen.

Beim Binden von Soßen und Suppen anstatt zur Sahne eher zu Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelsstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.

Fettarme Käse-, Quark- und Wurstsorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten.

Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Soßen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch – alternativ zur Mayonnaise.

Legen Sie Gebratenes auf fett-aufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.

In Aufläufen kann man die Sahnesoße gut durch 1/4 Liter Milch vermischt mit 2–3 EL Schmand ersetzen.

Zum Überbacken etwas Käse mit geriebenem Gemüse und Vollkornsemmelbröseln verwenden.

SUCOLIN

Natürlich süßen mit 0 Kalorien!

LOW CARB

- die natürliche Zucker-Alternative
- **Glykämischer Index = 0**
- 0 Broteinheiten (BE)
- **lactose-, fructose- und sorbitfrei**
- **glutenfrei**
- **sieht aus wie Zucker, kann wie Zucker verwendet werden, egal ob zum Kochen, Backen oder Süßen**
- **ist einfach zu dosieren**

Hergestellt in Frankreich aus rein europäischer Rohware (EU)

OHNE GENTECHNIK



Tolle Rezepte und allgemeine Verwendungstipps finden Sie unter www.reformkontor.de

Reformhaus

Lorenz & Lihn,
D-19246 Zarrentin

Unsere Empfehlung: Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Käsekuchen

Zutaten:

- 125 g Vollkornmehl
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 60 g Reformhaus®-Margarine
- 20 g Fruchtzucker
- 4 EL Milch (1,5% Fett)
- 500 g Magerquark
- 3 Eier getrennt
- 50 g Fruchtzucker
- etwas abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 EL Vanillepuddingpulver
- 1 Prise Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Für den Teig Vollkornmehl, Backpulver, Margarine, Fruchtzucker und 2 EL Milch miteinander verkneten, sodass ein glatter Teig entsteht. Diesen ca. 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich Quark mit Eigelb, Fruchtzucker, Zitronenschale, Puddingpulver, der restlichen Milch und Vanille verrühren. Eiklar steif schlagen und unter die Quarkmasse geben. Den Teig ausrollen, eine Springform auslegen und den Rand hochdrücken. Die Quarkmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Pro Stück (bei 12 Stücken):

- 9 g Eiweiß • 3,5 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate
- 124 kcal / 520 kJ • 1–1,5 BE

Tipp:

Der Kuchen kann auch zusätzlich mit Aprikosen oder Pflaumen belegt werden.

Tipp:

Statt Zucker können Sie auch Sucolin aus dem Reformhaus® einsetzen. Dieser Zuckeralkohol, der in Birnen und Melonen vorkommt, ist verwendbar wie Haushaltszucker, beeinflusst den Blutzuckerspiegel jedoch nicht.



Weitere Informationen

ZUM WEITERLESEN

Leichter leben mit Typ-2-Diabetes

Ulrich Graf, TRIAS-Verlag, 112 Seiten

Köstlich essen bei Diabetes Typ 1 und 2

Kirsten Metternich, TRIAS-Verlag, 144 Seiten

Gut leben mit Typ-1-Diabetes

Renate Jäckle, Axel Hirsch, Renate Schrader, Manfred Dreyer, Urban & Fischer, 239 Seiten

Diabetes Typ 2: Wie Sie gezielt gegensteuern

Dr. Ellen Jahn, Stiftung Warentest, 208 Seiten

ZUM NACHFRAGEN

Akademie Gesundes Leben, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel

Tel.: 06172/3009-822, www.akademie-gesundes-leben.de

Deutscher Diabetiker Bund e.V. Goethestr. 27, 34119 Kassel

Tel.: 0561/703 477 0, www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes-Hilfe, Reinhardtstraße 31, 10117 Berlin

Tel.: 030/201 677 0, www.diabetesde.org

Deutsche Diabetes Stiftung, Staffelseestraße 6, 81477 München

Tel.: 089/579 579 0, www.diabetesstiftung.de

Bund Diabetischer Kinder und Jugendlicher, Diabeteszentrum

Hahnbrunner Str. 46, 67659 Kaiserslautern, Tel.: 0631/76 488

Diabetes-Kids.de, Sudetenring 60, 63303 Dreieich, Tel.: 06103/371 544,

www.diabetes-kids.de; Fürs Kind auch: bund-diabetischer-kinder.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V.

Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt, Tel.: 07441/918 58 0, www.zaen.org

4225

Reformhaus

ReformhausMarketing GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
T: +49 (0)40/ 28 05 819 - 14
F: +49 (0)40/ 28 05 819 - 19

www.reformhaus.de
www.reformhauskurier.de



UVP € 2,50