



Genießen Sie bei  
Einladungen ein kleines Stück  
„normale“ Mehlspeise mit  
Freude.

## DARF ES EIN BISSCHEN ZUCKER SEIN?

Auch als Diabetiker können Sie Zucker maßvoll genießen – solange Sie den Kaloriengehalt im Auge behalten und die Insulindosis anpassen. Wie übrigens beim Gesunden auch, sollten Sie maximal 10 % der täglichen Energie in Form von Süßem konsumieren. Das sind bei ca. 1800 kcal Tagesenergiebedarf rund 180 kcal. Das entspricht z. B. ungefähr 30 g Schokolade (= 1 ½ Rippen). Zu beachten ist jedoch, dass der Zucker „verpackt“ (z. B. in Mehlspeisen) sein sollte. Vermeiden Sie Zucker pur zum Süßen von Getränken oder in Form von Zuckerln und Lutschern!

### Womit habe ich bis jetzt gesüßt?

Meinen Kaffee/Tee:

---

Kompotte/Puddings und Cremes:

---

Meine Mehlspeisen:

---



### Diabetikerprodukte

Diabetikerkekse, Diabetikermehlspeisen etc. ergänzen das Lebensmittelangebot, sind aber für Diabetiker in der Regel **nicht erforderlich** (Ausnahme: Süßstoffe). Ein Großteil der Lebensmittel, die als „für Diabetiker geeignet“ deklariert werden, enthalten große Fett- und Energiemengen und sind häufig teurer als reguläre Produkte. Bei Verwendung dieser Produkte müssen Sie den Energie- und Fettgehalt (Nährwertangaben auf der Verpackung) beachten. **Gut zu wissen:** Von diesen Produkten können Sie nicht mehr essen als von herkömmlichen Süßwaren!

## Alternativen zum Zucker

### Süßstoffe

- ... sind natürliche oder synthetische Verbindungen.
- ... süßen 30 bis 3000-fach stärker als Haushaltszucker.
- ... liefern keine Kalorien.
- ... beeinflussen den Blutzucker nicht.
- ... gibt es in Tablettenform, flüssig oder als Streusüße.
- ... werden von der Industrie in energiereduzierten Lebensmitteln (z. B. Light-Limonaden, zuckerreduzierten Fruchtojoghurts) eingesetzt.
- ... sind nur teilweise hitzestabil und verlieren deshalb beim Backen ihre Süßkraft oder bekommen einen metallischen Geschmack. Auch hitzestabile Süßstoffe sind zum Backen nur bedingt geeignet, da ihnen die Masse und die Bindewirkung fehlt, z. B. geht ein Biskuitteig ohne Zucker nicht auf.
- ... können sparsam eingesetzt das süße Leben ein bisschen erleichtern und das Kalorienkonto entlasten. Gut geeignet z. B. für Kaffee, Tee, Cremen, Pudding.



#### Dazu gehören:

Saccharin (E 954), Cyclamat (E 952), Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Thaumatin (E 957), Neohesperitin c (E959), Sucralose (E 955), Acesulfam-Aspartamsalz (E962), Neotam (E 961), Stevioglycoside 8E 960)

**Produkte:** z. B. Kandissin©, Milford Süß©, Saccharin©, Natreen© etc.

### Zuckeraustauschstoffe

- ... sind auch als „Diabetikerzucker“ bekannt.
- ... enthalten ähnlich viele Kalorien wie Haushaltszucker.
- ... haben eine ähnliche Süßkraft wie Zucker.
- ... lassen den Blutzucker geringfügig ansteigen.
- ... können Blähungen verursachen.
- ... können abführend wirken.
- ... sind backtauglich.
- ... können industriell gefertigten Lebensmitteln wie z. B. Dessertspeisen, Frühstückserzeugnissen, Speiseeis, Marmeladen, Obstzubereitungen, Süßwaren, Saucen, Senf, diätetischen Lebensmitteln zugesetzt werden.
- ... Produkte mit Zuckeraustauschstoffen dürfen laut Gesetz als zuckerfrei bezeichnet werden.

#### Dazu gehören:

Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit, Erythrit

## Gut zu wissen

- Zuckeraustauschstoffe haben ihre Bedeutung weitgehend verloren.
- Heute wird Diabetikern zum Backen von Mehlspeisen Haushaltszucker empfohlen. Jedoch sollte die Menge im Rezept um die Hälfte reduziert und zusätzlich Vollkornmehl verwendet werden.
- Marmelade wird am besten mit Gelierzucker 1:3 oder mit einem Geliermittel (z. B. Apfelpektin oder Agar-Agar) in Kombination mit Süßstoff hergestellt. Diese fruchtigen Aufstriche sind auf Grund des niedrigen Zuckergehaltes jedoch nicht so lange haltbar. Deswegen am besten in kleinen Gläsern abfüllen und nach dem Anbrauchen unbedingt im Kühlschrank aufbewahren! Obwohl sie weniger Zucker enthalten, sollte trotzdem nicht mehr als 1 Teelöffel aufs Frühstücksbrot gestrichen werden.
- Eine Sonderstellung unter den Zuckeraustauschstoffen nimmt Erythrit ein: Da es unverstoffwechselt zu 90 % über die Niere ausgeschieden wird, liefert es fast keine Kalorien, lässt den Blutzucker nicht ansteigen, verursacht keine Blähungen und ist obendrein zahnschonend. Es sieht aus wie Zucker, wird gleich verarbeitet, schmeckt jedoch etwas weniger süß. Sinnvoll eingesetzt kann es das süße Leben des Diabetikers etwas erleichtern.



### Im Handel erhältlich ist es...

... z. B. als Sukrin©, Sucolin©, Xucker light©



## Mehlspeisen - selbst gebacken

Zum Backen können Sie auch zukünftig Haushaltszucker verwenden. Reduzieren Sie einfach die Menge, die im Rezept angegeben ist, um die Hälfte! Verwenden Sie nur dort Zucker, wo er unbedingt nötig ist. Cremes und Füllungen können Sie mit Süßstoff süßen. Wenn die Füllung mitgebacken wird, sollte der Süßstoff hitzestabil sein (beachten Sie hierzu die Angaben auf der Verpackung)! Ersetzen Sie die Hälfte des Mehls durch Vollkornmehl.



### Meine Lieblingsmehlspeise:

Bis jetzt - das alte Rezept:

#### Zutaten

---

---

---

---

---

#### Zubereitung

---

---

---

---

---

---

---

---

Ab jetzt - das verbesserte Rezept:

#### Zutaten

---

---

---

---

---

#### Zubereitung

---

---

---

---

---

---

---

---