02

Diabeteswissen von A bis Z

Diabetes und Ernährung

Zuckeralternativen

MEDIQ at the heart of healthcare

Für jeden **Kunden** die passende **Lösung**

Persönlich in Ihrer Nähe – unsere Mediq Direkt Diabetes Fachgeschäfte

Von daheim und unterwegs – unser Mediq Direkt Versandservice

Rund um die Uhr – unser Mediq Direkt Online-Shop
➔ www.mediqdirekt.de

Unsere kostenlose Mediq Direkt Servicehotline
➔ 0800 3427325

Der schnellste Weg für Ihr Rezept – die kostenlose Mediq Direkt Rezept-App

SCAN ME!

MEDIQ

Impressum

Herausgeberin

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

Telefon 0351 257890
E-Mail: info@mediqdirekt.de
Web: www.mediqdirekt.de

Haftungsausschluss

Wir haben diese Broschüre und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben leider keine Haftung übernehmen. Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Angaben verursacht werden, ist ausgeschlossen.
Die Nutzung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko der Anwender.

© Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Inhalt

Süß genießen, aber wie? 4
Zuckerarten 5
Erythrit 6
PuderErythrit und Xucker Light 8
Xucker Bronxe 9
Xylit (Birkenzucker) 16
Heiße Schokolade 18
Granulat Xylitol 18
3:1 Gelierxucker 20
Stevia 22
Stevia Streusüße 23
INSTICK 26
Kokosblütenzucker 30
Kokosblütensirup 31
Erklärungen 32
Der Glykämischer Index 33
Übersicht Lebensmittel / GI 34
Wirkung auf Körper und Blutzucker 34
Kohlenhydrate bei Erythrit und Xylit 35

4 Süß genießen, aber wie?

Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes folgen den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung: abwechslungsreich, saisonal, nicht zu viel Fett, nicht zu viel Zucker, wenig Alkohol sowie eine natürliche, frische, ballaststoffreiche Kost.

Zucker versteckt sich in vielen Nahrungsmitteln, oft auch da, wo ihn keiner vermutet. Sehr oft wird Zucker in der Zutatenliste mit anderen Namen getarnt. Aber auch bei der Zubereitung von eigenen Gerichten und Getränken geizen wir ungern mit Zucker.

Wer auf sein Marmeladenbrötchen am Morgen, das Stück Kuchen am Nachmittag oder die Tasse Kakao zum Schlafen gehen, nicht verzichten möchte und trotzdem seinen Zuckerkonsum reduzieren möchte, dem stehen am Markt verschiedene Alternativen zur Verfügung. Neben Naturzucker und Natursiruparten, gibt es auch Zuckeralkohole und Süßstoffe.

Zuckerarten

Naturzucker werden aus Pflanzen gewonnen und sind, im Gegensatz zum handelsüblichen Haushaltszucker, nicht raffiniert. Dadurch enthalten sie Mineralstoffe und Spurenelemente. Naturzucker haben meist einen leicht karamelligen Geschmack. Zu den Naturzuckern zählt beispielsweise der Kokosblütenzucker.

Zuckeralkohole werden in der Regel aus natürlichen Rohstoffen gewonnen. Ihre Süßkraft variiert zwischen 70–100 % gegenüber handelsüblichem Zucker. Sie liefern dabei aber weniger bis keine Kalorien und haben einen geringen glykämischen Index. Zuckeralkohole werden überwiegend ohne Beteiligung von Insulin verstoffwechselt und lassen den Blutzucker nicht oder nur gering und langsamer ansteigen. In sehr großen Mengen können Zuckeralkohole blähend oder abführend wirken. Zu den Zuckeralkoholen gehören zum Beispiel Erythrit und Xylit.

Süßstoffe sind natürliche oder synthetische Verbindungen mit einer Süßkraft, die um das 10 bis 3.000-fache über der des Haushaltszuckers liegt. Sie liefern keine, beziehungsweise nur sehr wenige Kalorien. Aufgrund ihrer hohen Süßkraft werden sie nur in kleinen Mengen eingesetzt. Zu den Süßstoffen zählen beispielsweise Stevia oder Sucralose.

Versteckter Zucker in Lebensmitteln

Hier einige der „Tarnnamen“ für Zucker:
Apfelsüße • Dextrin • Dextrose • Dicksaft • Fruchtextrakt
Fruchtsüße • Fruktose • Fruktose-Glukose-Sirup • Karamellsirup
Maltodextrin • Maltose • Malzextrakt • Polydextrose • Saccharose

6 Erythrit

Das Süßungsmittel Erythrit ist vollkommen kalorienfrei und perfekt für Menschen mit Diabetes geeignet. Dank seiner guten Verträglichkeit fehlen Erythrit die üblichen Nebenwirkungen von Zuckerersatzprodukten, wodurch es zu einer echten Alternative zum raffinierten Haushaltszucker wird.

Erythrit wird aus natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen wie Getreide (z. B. Mais) gewonnen. In der Natur kommt Erythrit in Obstsorten wie Birne, Melone und Trauben, sowie Pilzen und fermentierten Lebensmitteln vor. Bei Erythrit und Erythritol handelt es sich um das gleiche Produkt. Erythrit ist die deutsche Schreibweise, Erythritol die englische Variante.

Der große Vorteil von Erythrit gegenüber anderen Zuckeraustauschstoffen ist, dass es zwar zu 90 % im Dünndarm aufgenommen wird, der Körper es aber nicht verstoffwechselt und am Ende unverändert über die Niere wieder ausscheidet. Erythrit lässt sich sehr vielseitig in der Küche einsetzen – überall dort, wo normalerweise Zucker zum Einsatz kommt. Er sieht aus wie Zucker und fühlt sich auch tatsächlich so an. Beim Verzehr bemerkt man einen kühlenden Nachgeschmack des Zuckeraustauschstoffs.

Auch mehrere Stunden nach der Aufnahme erhöht Erythrit weder den Blutzucker noch den Insulinspiegel, weshalb dieses Süßungsmittel für Menschen mit Diabetes oder der Vorstufe zum Diabetes sehr gut geeignet ist und mit seinem Wert von 0 BE nicht angerechnet werden muss.

Ein weiterer Vorteil: Erythrit ist praktisch kalorienfrei – eine süße Alternative also für alle, die auf ihr Gewicht achten möchten.

Erythrit kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Dies tritt erst bei sehr hohen Dosen auf (> 2 g /kg Körpergewicht).

Herstellung:

Erythrit (E 968) ist ein Zuckeralkohol, welcher durch Fermentation hergestellt wird. Bei dieser Fermentierung wird Traubenzucker (Glucose) aus Stärke verstoffwechselt, um Erythrit zu gewinnen. Im Anschluß wird das fermentierte Gemisch stark erhitzt und eingekocht, damit sich die Erythrit-Kristalle bilden können. Diese Kristalle werden im weiteren Verlauf des Herstellungsprozesses dem Gemisch entnommen und gründlich gereinigt.

PuderErythrit und Xucker Light

PuderErythrit (PuderXucker)

- besteht zu 100 % aus Erythrit
- vegan und ohne Gentechnik
- feingemahlene Kristalle in Pulverform
- gut geeignet zum Süßen von heißen und kalten Getränken sowie Desserts, zum Backen (kristallisiert nicht aus), für Zuckerguß

Xucker Light

- besteht zu 100 % aus Erythrit
- vegan und ohne Gentechnik
- weiße Xuckerkristalle
- gut geeignet zum Süßen von heißen und kalten Getränken sowie Desserts
- nicht allein zum Backen geeignet (im Verhältnis 1:1 gemischt mit Xylit sehr gut zum Backen geeignet)

Eigenschaften von Xucker auf Grundlage von Erythrit:

- für Menschen mit Diabetes geeignet, da kein Einfluß auf den Blutzuckerspiegel (0 BE)
- keine Kalorien
- 70 % der Süßkraft von handelsüblichem Zucker
- glykämischer Index entfällt
- zahnfreundlich

Xucker Bronxe

Karamelliger Crunch oder Getränke-Upgrade: Xucker Bronxe ist der Spezialist für spezielle Wünsche. Und kommt, Erythrit sei Dank, ganz ohne Kalorien daher. Xucker Bronxe ist die kalorienfreie Rohrzucker-Alternative. Er ist der Aromakünstler unter den Zuckeralternativen und bringt mit seinen malzig-karamellartigen Nuancen einen vollmundigen Geschmack in Getränke und Speisen.

Xucker Bronxe

- auf Grundlage von Erythrit mit natürlichem Aroma
- vegan und ohne Gentechnik
- allergenfrei
- braune Xuckerkristalle

Anwendung:

Xucker Bronxe eignet sich sehr gut für Tee und Kaffee-Getränke. Außerdem kann man damit toll Nüsse süß ummanteln, indem man Xucker Bronxe in der Pfanne schmelzen lässt und dann die Nüsse hinzugibt. Herrlich lecker!

Backen mit Xucker Bronxe

Beim Backen kommt der Geschmack nicht richtig zum Tragen. Sie müssen Xucker Bronxe dafür mit Xylit oder Zucker mischen, weil er sonst auskristallisiert. Xucker Bronxe löst sich beim Erhitzen und wird beim Abkühlen wieder kristallin. Wird Xucker Bronxe bei Keksen oder Kuchen verwendet, kann es im fertigen Gebäck daher knuspern.

Chicorée-Salat mit Orange

je Portion: 330 kcal | 22,8 g Fett | 17,2 g KH (12,5 g anrechnungspflichtig) | 12,8 g Eiweiß

Zutaten für ca. 2 Portionen

1,0 BE

2	Chicorée á 150 g
2	Schalotten in Ringe geschnitten
1	Orange
4 EL	gehackte Mandeln
4 EL	Cheddarkäse, gereift
	Saft einer Zitrone
1 EL	Xucker Light
	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

Den Chicorée waschen, die Schalotten schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. In einer Schale mit dem Zitronensaft, Xucker Light, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orange filetieren. Den Saft des verbliebenen Orangenstücks mit der Hand über den Salat auspressen. Anschließend auf 2 Teller verteilen und mit Orangenfilets, Cheddarkäse und Mandeln garnieren.

Orangen-Limonade

je 200 ml: 12 kcal | 0,1 g Fett | 5,2 g KH (2,6 g anrechnungspflichtig) | 0,2 g Eiweiß

0,3 BE

Zutaten

	Saft von 3 Orangen
	Saft 1/2 Zitrone
3 EL	Xucker Light
1 EL	Xucker Bronxe
	etwas heißes Wasser
0,75 l	Sprudelwasser

Zubereitung

Die fruchtige Orangenlimonade ist genau das Richtige bei sommerlichen Temperaturen. Xucker Light und Bronxe mit etwas heißem Wasser aufgießen und abkühlen lassen. Den entstandenen Xucker-Sirup mit Orangen- und Zitronensaft sowie dem Sprudelwasser in einer Karaffe mischen. Eiswürfel in Gläser füllen und mit der Limonade aufgießen. Fertig!

Joghurt Waffeln

je Waffel: 107,3 kcal | 2,9 g Fett | 23,8 g KH (16,6 g anrechnungspflichtig) | 6,1 g Eiweiß

Zutaten für ca. 11 Waffeln

1,4 BE

2	Eier
250 g	(Dinkel-) Mehl
200 ml	fettarme Milch (1,5 %)
200 g	Naturjoghurt (1,5 %)
1/2	Päckchen Backpulver
1	Schuss Mineralwasser
1	Päckchen Vanillezucker
80 g	Xucker Light
	Öl zum Einfetten

Zubereitung

Die Eier mit Milch und Naturjoghurt aufschlagen. Mehl, Backpulver und Xucker Light mischen und hinzufügen. Mineralwasser und Vanillezucker unterrühren. Ein Waffeleisen mit Öl einfetten und auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus dem Teig können bis zu 11 Waffeln entstehen.

Unser Tipp: Die Waffeln mit PuderErythrit und frischen Beeren garnieren

Himbeer-Limonade mit Limette

je Glas mit 200 ml: 11,2 kcal | 0,2 g Fett | 5,2 g KH (1,3 g anrechnungspflichtig) | 0,3 g Eiweiß

0,1 BE

Zutaten

1	unbehandelte Limette
1	unbehandelte Zitrone
3 EL	PuderErythrit (PuderXucker)
1 EL	Limettensaft
120 g	Himbeeren (frisch oder gefroren)
	Wasser

Zubereitung

Limette und Zitrone gut abwaschen, in Scheiben schneiden und in einen großen Krug (ca. 1,5 l) geben. Frische Himbeeren waschen. Wenn Sie tiefgefrorene Himbeeren verwenden, müssen Sie sie vorher nicht auftauen, so kühlen sie gleichzeitig die Limonade. Die Himbeeren in den Krug geben. PuderErythrit und Limettensaft in den Krug geben und alles umrühren. Dann mit Wasser aufgießen, je nach persönlichem Belieben mit Sprudel oder ohne. Wenn Sie die Limonade mit frischen Beeren zubereiten, vor dem Genuss ggf. kalt stellen.

Low Carb Zimtsterne

je Portion (5 Zimtsterne): 255 kcal | 22,5 g Fett | 3,5 g KH | 9,6 g Eiweiß

Zutaten für ca. 30 Zimtsterne

0,3 BE

2	Eiweiß
120 g	PuderErythrit (PuderXucker)
250 g	gemahlene Mandeln
1	Prise Salz
2 TL	Zimt
	etwas Mehl (ca. 20 g)

Zubereitung

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Für den Teig das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Den PuderErythrit dabei löffelweise dazugeben. Gemahlene Mandeln und Zimt miteinander vermischen und etwa 2/3 des Eischnees dazugeben. Nun den Teig mit den Händen gut durchkneten und für etwa eine halbe Stunde kaltstellen. Anschließend die Arbeitsfläche und das Nudelholz bemehlen und den Teig etwa 5 mm dick ausrollen. Mit einer Sternform ausstechen und die Zimtsterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den übrigen Eischnee mit einem Teelöffel und Pinsel auf den Sternen verteilen. Die Zimtsterne für etwa 10 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Gebrannte Mandeln

je 30 g Portion: 173 kcal | 16,2 g Fett | 1,1 g KH | 5,7 g Eiweiß

Zutaten

1	Handvoll ungeschälte Mandeln (ca. 30 g)
6 EL	Xucker Bronxe
100 ml	Wasser

0,0 BE

Zubereitung

Xucker Bronxe im Wasser auflösen, in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Die Mandeln in die Pfanne hinzugegeben und so lange schwenken bis alle Mandeln benetzt sind. Wichtig ist, dass der Xucker nicht zu stark erhitzt wird und die Mandeln immer wieder umzurühren sind, damit nichts anbrennt.

Wer eine dickere Knusperschicht mag, kann weiteren Xucker Bronxe dazugeben. Die Mandeln auf einem Backpapier verteilen, mit einer Gabel trennen und abkühlen lassen.

* Für diejenigen, die den Eiweiß- und Fettgehalt von Nahrungsmitteln zur Berechnung des Insulinbedarfs berücksichtigen, gilt: eine Portion Nüsse / Mandeln entsprechen 2 bis 3 FPE (Fett-Protein-Einheiten).

16 Xylit (Birkenzucker)

Birkenzucker sieht aus, wie normaler Zucker und ähnelt diesem auch sehr in der Konsistenz aus kleinen Kristallen. Er entsteht durch mehrfaches Filtern von Birken- und Buchenholz, inzwischen gewinnt man Xylit aber auch aus Stroh und Maiskolbenresten. Xylit ist ein Zuckeralkohol (E 967) und als Zuckeraustauschstoff bekannt und beliebt. Als Zuckeraustauschstoffe werden alternative Süßungsprodukte zum Haushaltszucker verstanden.

Seine geschmackliche Ähnlichkeit zum Haushaltszucker ist verblüffend. Xylit ist feinkörnig und gut löslich. Er hinterlässt einen angenehmen und kühlenden Geschmack auf der Zunge und kann im selben Verhältnis wie Zucker eingesetzt werden. Zuckeralkohole enthalten im Vergleich zu Haushaltszucker (4 kcal / g) 40 % weniger Energie (2,4 kcal/g) und sind nicht kariogen. Xylit findet daher breite Verwendung in Zahnpasten, energiereduzierten- und zuckerfreien Desserts, Kaugummis und in Nahrungsergänzungsmitteln. Anders als bei Haushaltszucker wird Xylitol nahezu ohne Insulin verstoffwechselt. Der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr von Xylit weniger stark an als beim Zucker, was den Birkenzucker auch für Menschen mit Diabetes interessant macht. Kochen und Backen ist mit Xylit problemlos möglich. Es süßt und konserviert im Verhältnis 1:1 wie Zucker. Sogar die Herstellung von Glasuren und Gebäck gelingt problemlos. In den folgenden Rezepten sind 60% der KH aus Xylit in die anrechnungspflichtigen KH eingerechnet.

Quelle: Broschüre „ERNÄHRUNGSTABELLEN FÜR MENSCHEN MIT DIABETES“ Verband der Diätologen Österreichs

Xylit und Haustiere

Bitte beachten Sie: Der Verzehr von Xylit ist für viele unserer Haustiere lebensgefährlich!

Hunde, Kaninchen und Ziegen zum Beispiel reagieren nach Verzehr von Xylit mit einer hohen Insulinausschüttung, die zu schweren und damit lebensbedrohlichen Unterzuckerungen führen kann. Bereits kleine Mengen wirken hoch giftig!

Bitte suchen Sie mit ihrem Tier bei Verzehr kleinster Mengen xylithaltiger Nahrungsmittel, einen Tierarzt auf!

Auf Basis von Xylit

Heiße Schokolade

Heiße Schokolade

- auf Grundlage von Xylit
- vegan und ohne Gentechnik
- für warme und kalte Milch geeignet

Anwendung:

Zum Herstellen einer Trinkschokolade geben Sie zwei gehäufte Teelöffel Xucker Heiße Schokolade in eine Tasse. Dann rühren Sie das Pulver mit ein wenig warmer Milch an und füllen die Tasse je nach Belieben mit kalter oder heißer Milch auf – fertig!

Granulat Xylitol

Granulat Xylitol

- auf Grundlage von Xylit
- vegan und ohne Gentechnik
- 40 % weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker
- geringe Auswirkungen auf den Blutzucker
- glykämischer Index 7–10

Erdbeerquark

je Portion: ca. 108 kcal | 1,6 g Fett | 14,4 g KH (12,4 g anrechnungspflichtig) | 11,7 g Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

1,0 BE

400 g	Erdbeeren
250 g	Magerquark
100 g	Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL	Xylitol Granulat

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und kleinschneiden. Magerquark, Joghurt und Erdbeeren zusammen mit dem Xylitol Granulat in eine Schüssel geben und gut verrühren. Je nach Belieben pürieren und mit Minzblättern garnieren.

Süßungsmittel auf Basis von Xylit

3:1 Gelierxucker

3:1 Gelierxucker

- auf Grundlage von Xylit
- vegan und ohne Gentechnik
- 3:1 Fertigmischung für die Herstellung von
  4 kg Marmelade
- glykämischer Index ca. 10

Anwendung:

3:1 Gelierxucker zusammen mit den Früchten in den Topf geben und gründlich aufkochen lassen bis eine Schaumschicht entsteht. Temperatur unter Rühren hoch halten, bis mindestens drei Minuten vergangen sind.

Pektin im Gelierzucker

Pektin ist ein veganes Geliermittel. Es enthält bereits von Natur aus einen bestimmten Anteil an Zucker, der wichtig für die Gelierfähigkeit ist. Da dieser Gehalt von Natur aus schwankt, muss bei der Herstellung das Pektin um Zucker, in diesem Fall die Dextrose, ergänzt werden.
Der 3:1 Gelierxucker kommt daher auf einen durchschnittlichen Gehalt von 0,9 g Zucker auf 100 g Gelierxucker – ein sehr geringer Anteil.

Es ist nicht möglich, auf diesen kleinen Anteil Zucker zu verzichten.

Cranberry-Waldfrucht-Marmelade

je 20 g: ca. 17,6 kcal | 0,1 g Fett | 6,1 g KH | 0,2 g Eiweiß

Zutaten

300 g TK-Cranberry-Waldfrucht-Mix
600 g TK-Erdbeeren
300 g 3:1 Gelierxucker

0,4 BE

Zubereitung

Tiefgefrorene Früchte in einen großen, hohen Topf geben und mit dem Gelierxucker vermischen. Auf kleiner Stufe auftauen lassen. Alles 4–5 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab nach persönlichem Belieben die Früchte zerkleinern. Marmelade sofort in ausgekochte Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Stevia

Die aus Südamerika stammende Pflanze (bot. Stevia rebaudiana), auch bekannt als Süßkraut oder Honigkraut, gehört zur Familie der Korbblütler. Die süß schmeckenden Bestandteile der Steviapflanze, die sogenannten Steviolglykoside, sind in den Blättern der Pflanze enthalten und werden durch ein aufwendiges Extraktions- und Reinigungsverfahren gewonnen. Im Ergebnis erhält man kleine weiße Kristalle, die um das 200–300fache süßer als Haushaltszucker sind.

Seit Dezember 2011 gehört Stevia als Zusatzstoff (E 960) zu den zugelassenen Süßstoffen. Der empfohlene ADI-Wert (tägliche Aufnahmemenge) beträgt 4 mg pro Kilogramm Körpergewicht.
Wer auf seinen Blutzucker oder sein Gewicht achten möchte, findet mit Stevia einen optimalen Zuckerersatz, denn Stevia enthält weder Kalorien noch hat er Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.
Stevia ist hitzebeständig und eignet sich hervorragend zum Süßen von Speisen und Getränken. Der Geschmack von Stevia wird als leicht bitter bis lakritzartig beschrieben und variiert je nach Rezeptur des Herstellers. Deshalb lohnt es sich, verschiedene Steviaprodukte auszuprobieren.

Im Handel findet man neben Stevia-Süßstofftabletten auch Flüssigsüßen, Granulat und Streusüßen. Aber Achtung, bei Streusüßen sollte ein prüfender Blick auf die Zutatenliste erfolgen, denn einige Hersteller nutzen als Trägerstoff Malto-Dextrin, einen Zucker, der Kalorien liefert und Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Streusüßen auf Grundlage von Erythrit sind hingegen kalorienfrei.

PRODUKTINFORMATION

Süßungsmittel auf Basis von Erythrit und Steviolglycosiden

Stevia Streusüße

Stevia Streusüße

- besteht aus Erythrit und Steviolglycosiden
- laktose- und fruktosefrei, vegan
- feine weiße Kristalle
- gut geeignet zum Süßen von heißen und kalten Getränken sowie Desserts
- gut geeignet zum Backen

Eigenschaften von Stevia Streusüße

- keine Kalorien
- Süßkraft 1:1 wie handelsüblicher Haushaltszucker
- glykämischer Index entfällt
- zahnfreundlich
- für Menschen mit Diabetes geeignet (0 BE)

Schoko Muffins

je Muffin: ca. 118 kcal | 5,9 g Fett | 22,9 g KH (12,9 g anrechnungspflichtig) | 3,5 g Eiweiß

Zutaten für ca. 18 Muffins

1,0 BE

300 g	Mehl
100 g	Margarine
180 g	Stevia Streusüße
2 EL	Kakaopulver zum Backen
1	Messerspitze Vanille
1	Päckchen Backpulver
2	Eier
300 ml	Milch

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer gut verrühren. Wenn kleine Klümpchen bleiben, ist das nicht schlimm. Den Teig in Muffinförmchen füllen (max. 3/4 voll) und im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) bei 200 °C ca. 15–20 Minuten backen.

Waldbeeren-Joghurt Shake

je Glas mit 200 ml: 149 kcal | 6,5 g Fett | 25,6 g KH (15,5 g anrechnungspflichtig) | 7,2 g Eiweiß

1,3 BE

Zutaten

3 EL	TK Waldbeeren
150 g	Naturjoghurt 1,5 %
50 ml	Milch 1,5 %
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 EL	Stevia Streusüße (gestrichen)

Zubereitung

Die Beeren kurz antauen lassen. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab oder einem Hochleistungsmixer vermengen und pürieren. Die Shakes in hohe Gläser gießen und mit Obst oder zum Beispiel Zitronenmelisse dekorieren.

INSTICK

Das zuckerfreie Erfrischungsgetränk mit Süßungsmittel*

Im Handumdrehen lassen sich mit INSTICK zuckerfreie Erfrischungsgetränke zubereiten. Einfach das gewünschte Getränkepulver in der empfohlenen Wassermenge (0,5 bis 1 l) anrühren und fertig ist das Getränk.

Mit INSTICK haben Sie jetzt noch mehr Abwechslung in Ihrer Trinkflasche.

Egal ob als Eistee, Cola, Mango oder Waldmeister, es findet sich für jeden die passende Geschmacksrichtung.
Weitere Sorten finden sie unter www.mediqdirekt.de

Getränke Beispiele

* Sucralose, Acesulfam K

winterlicher Kakao

je Tasse mit 250 ml: 208 kcal | 13,2 g Fett | 12,9 g KH (12 g anrechnungspflichtig) | 9,5 g Eiweiß

1,0 BE

Zutaten

500ml	Milch
1 1/2 TL	Kakaopulver
1 INSTICK	Spekulatiums (Größe S)

auf Wunsch Sahne mit 30% Fett

Zubereitung

Milch und Kakaopulver in einen Topf geben und unter rühren auf dem Herd erwärmen. INSTICK Spekulatius hinzugeben, umrühren, in zwei Tassen füllen und warm genießen.

Unser Tipp: Je nach Belieben mit einem Sahnetupfer oder Kakaopulver garnieren.

INSTICK Wackelpudding

je Portion: ca. 9 kcal | 0 g Fett | 0 g KH | 1,8 g Eiweiß

Zutaten für 5 Portionen

2	INSTICKs Cassis/Waldmeister/Himbeere (Größe S)
500 ml	Wasser
6	Blatt Gelatine

0 BE

Zubereitung

Die Gelatine in einer Schale mit reichlich kaltem Wasser für ca. 5 Minuten einweichen und ziehen lassen. Die 500 ml Wasser in einen Topf geben und die zwei Sticks INSTICK darin auflösen. Die eingeweichten Gelatineblätter leicht ausdrücken und in den Topf hinzufügen. Unter gelegentlichem Umrühren solange erwärmen, bis die Gelatine sich komplett aufgelöst hat. Die Flüssigkeit dabei nicht zum Kochen bringen.

Alles in kleine Formen oder Gläser gießen und für 2–3 Stunden kalt stellen. Den Wackelpudding direkt in den Formen servieren.

Mango Lassi

je 300 ml Portion: 64,5 kcal | 2,3 g Fett | 6,2 g KH (6,2 g anrechnungspflichtig) | 5,1 g Eiweiß

Zutaten für zwei Portionen

1	INSTICK Mango (Größe S)
300 g	Naturjoghurt 1,5 %
300 ml	kaltes Wasser

0,6 BE

Zubereitung

Joghurt mit INSTICK Mango vermischen und Wasser hinzufügen. Am besten gut gekühlt servieren. Kann gern mit Minze garniert werden.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker hat einen natürlich süßen Geschmack mit einer feinen Karamellnote. Er ist goldbraun und hat die typische Zuckerkörnung. Kokosblütenzucker ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Schwefel, Bor und Zink.

Süßkraft

- vergleichbar mit normalem Haushaltszucker
- glykämischer Index etwa 32

Wirkung auf Körper und Blutzucker

Kokosblütenzucker besteht zu 93 % aus Zucker. Durch seinen niedrigeren glykämischen Index lässt er den Blutzucker jedoch langsamer ansteigen als gewöhnlicher Haushaltszucker, wodurch hohe Blutzuckerwerte besser vermieden werden können.

Geschichte und Herkunft

Kokospalmen können bis über 70 Jahre Nektar hervorbringen. Der Nektar aus den Blüten der Kokospalme wird aufgefangen und schonend aufgekocht bis er kristallisiert ist.

Verwendungstipps und Besonderheiten

Bio Kokosblütenzucker kann in der Küche genauso wie brauner Rohrzucker verwendet werden. Er ist sehr gut geeignet zum Backen. Seine Karamellnote verleiht dem Gebäck einen besonderen Geschmack. Besonders gut geeignet zum Süßen von heißen und kalten Getränken. Ideal für Cocktails und Desserts.

Kokosblütensirup

Kokosblütensirup ist ein süßer, goldbrauner Sirup, der ein mild-süßes Aroma besitzt und als Alternative zum Zucker genutzt werden kann.
Er besitzt eine leicht fruchtig-karamellige Note, hat einen niedrigen glykämischen Index und geringen Fruchtzuckergehalt. Kokosblütensirup lässt den Blutzucker nicht so schnell und stark ansteigen wie herkömmlicher Haushaltszucker.

Süßkraft

- Etwas weniger süß als normaler Haushaltszucker
- glykämischer Index etwa 35

Wirkung auf Körper und Blutzucker

Kokosblütensirup besteht zu 75 % aus Zucker. Durch seinen niedrigeren glykämischen Index lässt er den Blutzucker aber langsamer ansteigen als gewöhnlicher Haushaltszucker, wodurch hohe Blutzuckerwerte besser vermieden werden können.

Geschichte und Herkunft

Kokosblüten-Sirup wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen, deren frischer Blütensaft aufgefangen und schonend als Sirup eingekocht wird. Er dient in vielen Ländern als natürliches Süßungsmittel und zeichnet sich durch seinen leckeren Geschmack aus.

Beispielbild

Verwendungstipps und Besonderheiten

Kokosblüten-Sirup ist ideal für die asiatische Küche sowie zum Süßen und Verfeinern von Cocktails, Smoothies, Obstsalat, Müsli, Naturjoghurt und Heißgetränken geeignet.

Vergleich Zucker und Zuckeralternativen

Produkt	alternative Namen und Bsp.	Kalorien pro 100 g	glykämischer Index (GI)	Auswirkung auf den Blutzucker
Haushaltszucker (weißer Zucker)	Kristallzucker, Würfelzucker, raffinierter Zucker	ca. 390 kcal	66	mittel
Haushaltzucker (brauner Zucker)	Rohrzucker	ca. 390 kcal	65	mittel
Fruchtzucker	Fructose	ca. 390 kcal	25	nur gering
künstliche Süßstoffe	Aspartam, Saccharin, Acesulfam	ohne Kalorien	0	keine
Erythrit	Erythritol	ohne Kalorien	0	keine
Xylit	Xylitol	ca. 240 kcal	7–10	nur gering
Stevia	Steviolglykoside	ohne Kalorien	0	keine
Kokosblüten-zucker		ca. 380 kcal	35	nur gering

Der Glykämischer Index

Der Glykämischer Index (GI) gibt als Maßeinheit die blutzuckersteigernde Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels an. Als Referenz-Wert (GI = 100) wurde der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Aufnahme von 50 g Glukose definiert.

Allgemein wird folgende Einteilung verwendet:

GI-Werte größer als 70 _____ hoher GI (wenig zu empfehlen)

GI-Werte zwischen 50 und 70 __ mittlerer GI (weniger zu empfehlen)

GI-Werte kleiner als 50 _____ niedriger GI (sehr zu empfehlen)

Der Glykämische Index (GI) betrachtet einzig die Menge an Kohlenhydraten, nicht jedoch das Lebensmittel als Ganzes. Nachfolgend finden Sie Beispiele, warum es wichtig ist, ein Lebensmittel vollumfänglich zu betrachten.

Übersicht Lebensmittel / GI

Alle aufgeführten Lebensmittel enthalten 50 g Kohlenhydrate.

Lebensmittel	Kohlenhydrate je 100 g	Glykämischer Index
900 g Erdbeeren	5,5 g	25
1000 g Möhren	4,8 g	30
120 g Knäckebrot	41 g	35
440 g Apfel	11,4 g	35
120 g Vollkornbrot	41 g	40
400 g Ananas	12,4 g	45
330 g Weintrauben	15,2 g	46
70 g Teigwaren (Weizen)	70 g	70
105 g Weizentoast	48 g	85
50 g Haushaltszucker	100 g	66

Bitte beachten Sie:
Der GI sagt nur etwas über die Blutzuckerwirksamkeit der enthaltenen Kohlenhydrate aus, nicht über die Wirkung des Lebensmittels insgesamt.

Wirkung auf Körper und Blutzucker

Jeder Körper reagiert anders. Probieren Sie daher mit geringen Mengen aus, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Produkte reagiert und steigern Sie die Mengen mit Bedacht. So vermeiden Sie unangenehme Verdauungsbeschwerden. Kontrollieren Sie auch die Wirkung der Zuckeralternativen mit einem geringen glykämischen Index auf Ihren Blutzuckerspiegel.

Kohlenhydrate bei Erythrit und Xylit

Erythrit und Xylit werden Insulinunabhängig verstoffwechselt und erhöhen den Blutzuckerspiegel gar nicht oder nur geringfügig. Während Erythrit kalorienfrei ist, liefert Xylit 240 kcal pro 100 g.

Zuckeralkohole

Zuckeralkohole oder mehrwertige Alkohole (auch Polyole genannt) sind Zuckeraustauschstoffe, die chemisch als Zuckeralkohole bezeichnet werden. Sie sind nicht mit dem Trinkalkohol (Ethanol) zu verwechseln, liefern die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, verfügen über eine zuckerähnliche Konsistenz, sind geruchlos, weiß und unterschiedlich gut wasserlöslich.

Diese Zuckeraustauschstoffe gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate. In der Nährwerttabelle eines Produktes können sie zusätzlich zum Zucker als Untergruppe der Kohlenhydrate aufgeführt werden.

Zuckeralkohole können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken oder Blähungen verursachen. Aus diesem Grund müssen Lebensmittel, die mehr als 10 % dieser Zuckeraustauschstoffe enthalten, den Hinweis tragen: „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!“. Bis zu 20 g täglich genossen, gelten als unbedenklich.

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409711_02/2023

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Hauptsitz:
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetesbedarf & Wundversorgungs-produkte

So erreichen Sie uns:

Für schriftliche Bestellungen schicken Sie Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts an:
Mediq Direkt Kundenservice
Havelstraße 27
24539 Neumünster

Telefon:
0800 3427325 (gebührenfrei)

Fax:
0800 4564564 (gebührenfrei)

www.mediqdirekt.de
info@mediqdirekt.de

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte deutschlandweit.

kostenlose Mediq Rezept-App im Google Play Store bzw. Apple App Store