



Ernährung

Beim diabetischen Makulaödem



Mein Ratgeber – Tipps, Tricks & Trainings



VisusVital – Gemeinsam für mehr Lebensqualität.

VisusVital, der Patientenservice von Bayer, möchte Ihnen und Ihren Angehörigen im Umgang mit Ihrer Erkrankung Unterstützung bieten und dabei helfen, Ihre Lebenssituation bestmöglich zu gestalten.

Vor, während und nach Ihrer Therapie stehen wir Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite, damit Sie Ihren Alltag sicher und eigenständig bewältigen können.

Gemeinsam für mehr Lebensqualität – für dieses Ziel stehen wir ein und wir möchten es zusammen mit Ihnen und Ihrem Arzt erreichen.



Inhaltsverzeichnis

06 Diese Werte sollten Sie im Blick behalten

08 Was kann ich selbst tun, um Folgeschäden zu vermeiden?

09 Die Bausteine unserer Ernährung

Kohlenhydrate

Eiweiß

Fett

14 Augen auf für gesunde Ernährung

17 Glossar

18 Rezepte (Karten zum Heraustrennen)

Liebe Leserin, lieber Leser,

an Diabetes mellitus zu erkranken bedeutet für die Betroffenen nicht nur, mit der veränderten Blutzuckersituation umgehen zu lernen, sondern auch, sich mit den Begleit- und Folgeerkrankungen auseinanderzusetzen.

Neben einem guten HbA_{1c}-Wert (ein Maß für einen langfristig gut eingestellten Blutzuckerspiegel) können auch ein optimaler Blutdruck, gute Blutfettwerte, der Verzicht auf Nikotin und ein normales Körpergewicht helfen, Folgeschäden zu vermeiden.

Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung können Sie selbst viel dazu beitragen, weitere Folgeschäden zu vermeiden. Hierüber möchten wir Sie in dieser Broschüre informieren.

Am Ende der Broschüre haben wir einige Rezepte für Sie zusammengestellt. Diese sollen Ihnen zeigen, dass gesunde Gerichte schnell zubereitet und lecker sein können. Sie sind in weniger als 30 Minuten zubereitet.

Für eine weiterführende Ernährungsberatung und die Zusammenstellung eines auf Sie zugeschnittenen Ernährungsprogramms bieten zahlreiche Krankenkassen Ernährungskurse speziell für Menschen mit Diabetes an. Fragen Sie doch bei Ihrer Krankenkasse einmal nach.

Ihr VisusVital Serviceteam





Diese Werte sollten Sie im Blick behalten

Beim **Diabetes mellitus** ist die körpereigene Regulation des Blutzuckerspiegels gestört. Zu viel Zucker im Blut schädigt in Form von Arteriosklerose langfristig vor allem Blutgefäße und Nerven. Wenn große Gefäße betroffen sind, spricht der Mediziner von diabetischer **Makroangiopathie**. Sind kleine Gefäße (Kapillare) in Mitleidenschaft gezogen, so liegt eine diabetische Mikroangiopathie vor. Die Augen sind von solchen Mikroangiopathien häufig betroffen. Eine mögliche Folgeerkrankung ist das diabetische Makulaödem.

Solche Gefäßschäden treten umso häufiger und früher auf, je länger der Diabetes unbehandelt bleibt. Wie genau ein Diabetes mellitus zum diabetischen Makulaödem führt und wie dieses diagnostiziert wird, können Sie ausführlich in der VisusVital Broschüre „DMÖ – Das diabetische Makulaödem“ nachlesen. Diese können Sie beim VisusVital Serviceteam kostenfrei bestellen.



Es ist daher sehr wichtig, den **Blutzuckerspiegel** regelmäßig zu überprüfen. Wenn Ihnen Ihr Hausarzt oder Diabetologe dies empfiehlt, sollten Sie Ihren Blutzuckerspiegel zu Hause selbst kontrollieren. In jedem Fall sollten Sie die regelmäßigen Kontrollen beim Arzt wahrnehmen. Das Ziel einer guten Diabetes-Therapie ist es, den **HbA_{1c}-Wert** zu senken bzw. auf einem möglichst niedrigen Wert zu halten.

Neben einem langfristig optimal eingestellten HbA_{1c}-Wert gibt es noch weitere Werte, die Sie im Blick behalten sollten und die Sie mit bewusster Ernährung und Bewegung positiv beeinflussen können:

- **Erhöhte Blutdruckwerte senken:** Rund 75% aller Menschen mit Diabetes leiden gleichzeitig auch unter einem Bluthochdruck (arterielle Hypertonie). Bei einem erhöhten Blutdruck kann einerseits die Gefahr zunehmen, eine Netzhauterkrankung (Retinopathie) zu entwickeln. Andererseits kann sich eine bereits bestehende Retinopathie sogar weiter verschlechtern, da der hohe Druck die Blutgefäße noch zusätzlich schädigen kann. Für Menschen mit Diabetes gilt ein Zielwert von $\leq 130-140/85$ mmHg.
- **Blutfettwerte kontrollieren:** Um Gefäßschäden zu vermeiden oder zumindest zu verringern, sollten Sie auch die Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren lassen. Insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin ist für Gefäßschäden verantwortlich. Sein Spiegel sollte unter einen Wert von 100 mg/dl (bzw. 2,6 mmol/l) gesenkt werden.
- **Überflüssige Kilos abbauen:** Auch das Körpergewicht beeinflusst die Blutzuckerregulation des Körpers. Bei bestehendem Übergewicht ist eine gute Blutzuckereinstellung schwieriger und erfordert eine höhere Medikamenteneinnahme bzw. erhöhte Insulingaben. Sowohl der Cholesterinspiegel als auch der Blutdruck werden ebenfalls durch zu viele Kilos negativ beeinflusst. Mit einer Reduktion des Körpergewichts auf Normalgewicht (Body Mass Index < 25 kg/m²) können Sie gleich alle drei Risikofaktoren (HbA_{1c}-Wert, Blutdruck, Blutfette) positiv beeinflussen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe}^2}$$





Was kann ich selbst tun, um Folgeschäden zu vermeiden?

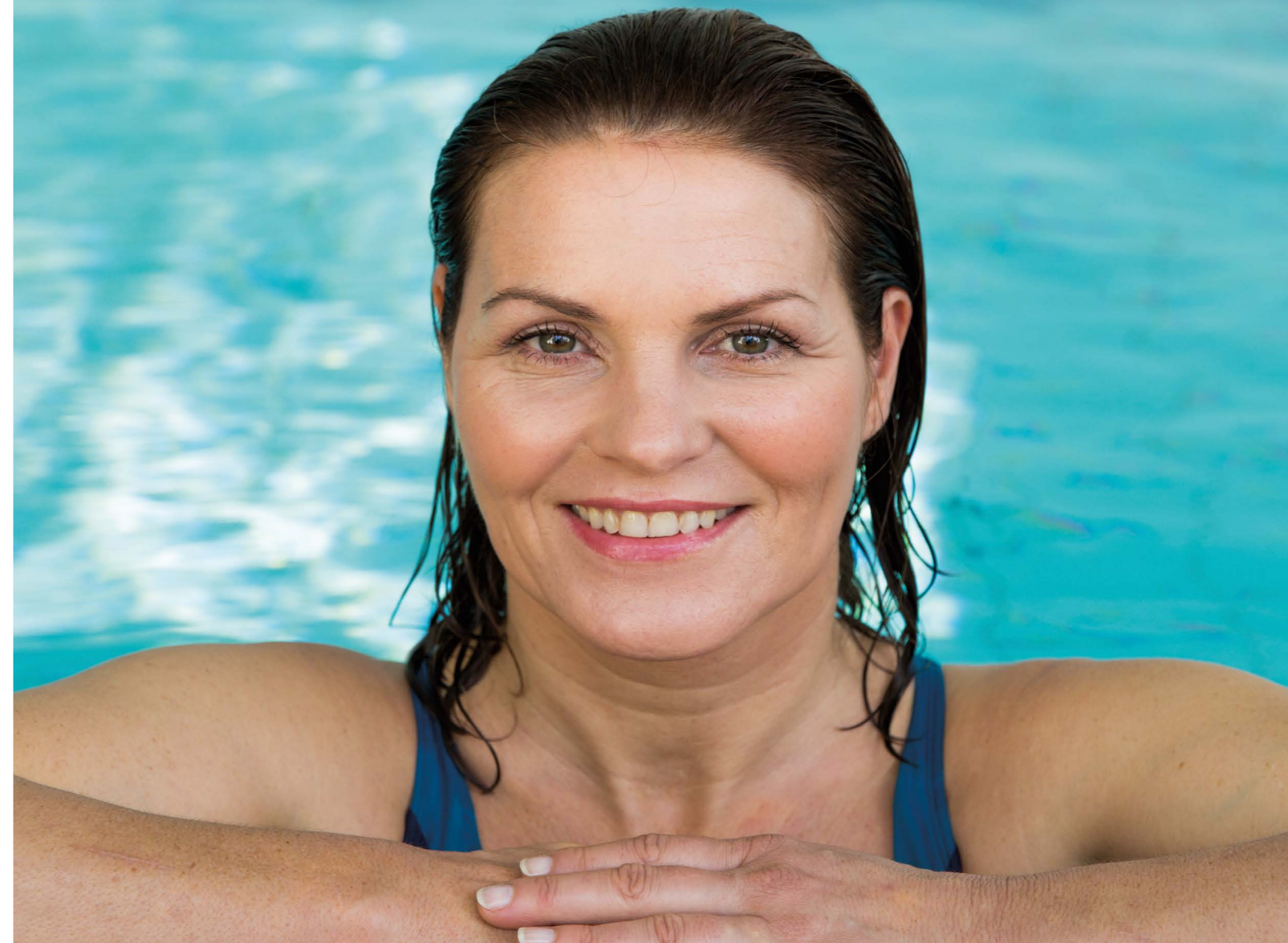
Diabetes ist eine Erkrankung, für deren Behandlung eine Vielzahl an Therapien zur Verfügung steht. Noch vor einigen Jahren mussten sich Menschen mit Diabetes an sehr strenge Ernährungspläne halten und waren damit im Alltag stark eingeschränkt. Die Ernährungsvorgaben für Menschen mit Diabetes sind heute flexibler, und es gibt kaum noch „verbotene“ Lebensmittel. Dennoch spielt die Ernährung weiterhin eine wichtige Rolle, denn mit einer angepassten Ernährung lässt sich nicht nur der Blutzuckerspiegel leichter kontrollieren, sondern auch Blutdruck, Blutfettwerte und natürlich das Körpergewicht selbst können damit entscheidend beeinflusst werden.

Neben einer gesunden Ernährung ist auch ausreichende Bewegung für ein gesundes Körpergewicht entscheidend. Hierzu zählt neben Sporteinheiten im Verein, Fitnessstudio oder Schimmbad auch jede andere Form von Bewegung.

Das geht auch im Alltag:

Einen flotten Spaziergang zu machen, mal die Treppe statt den Aufzug zu nehmen oder zu Fuß statt mit dem Auto einkaufen zu gehen, trägt zu einer gesunden Lebensführung genauso bei und ist leicht in den Alltag zu integrieren.

Wenn Sie über eine gesunde Ernährung hinaus noch auf das Rauchen verzichten und darauf achten, dass Sie mindestens zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit (z. B. Wasser, Tee) pro Tag zu sich nehmen, unterstützen Sie Ihren Körper optimal dabei, Folgeschäden des Diabetes langfristig zu verhindern bzw. das Fortschreiten bereits bestehender Schäden zu verlangsamen.



Die Bausteine unserer Ernährung

Unsere Ernährung lässt sich in drei große Gruppen unterteilen: **Kohlenhydrate**, **Fett** und **Eiweiß** – auch Makronährstoffe genannt. Neben den Makronährstoffen gibt es noch die Mikronährstoffe. Diese kommen nur in kleinsten Mengen in Lebensmitteln vor. Hierunter fallen u. a. die Vitamine und Mineralstoffe.

Im Folgenden stellen wir Ihnen die drei Makronährstoffe kurz vor und zeigen, worauf gerade Menschen mit Diabetes besonders achten sollten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen unserem Körper als Energielieferanten. Alle Kohlenhydrate sind aus einzelnen **Zucker-Bausteinen** zusammengesetzt. Wenn nur ein oder zwei dieser Bausteine aneinandergereiht sind, schmeckt das Lebensmittel süß und man spricht von „Zucker“. Wenn viele Zuckerbausteine miteinander verbunden sind, liegen so genannte Vielfachzucker vor (auch als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet). Dies bezeichnet man dann als „**Stärke**“. Stärke ist der Hauptbestandteil in den sogenannten Sättigungsbeilagen wie Brot, Kartoffeln oder Nudeln. Aber auch Gemüse und Obst bestehen neben viel Wasser hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Kohlenhydrate werden bei der Verdauung im Darm in die einzelnen Bausteine zerlegt und als Zucker ins Blut aufgenommen. Infolgedessen steigt der Blutzuckerspiegel. Für Menschen mit Diabetes, die angepasst an ihre Ernährung Insulin spritzen, ist es essentiell zu wissen, wie viele Kohlenhydrate in ihrer Mahlzeit erhalten sind.

Hierfür wird die Kohlenhydrat-Menge in die sogenannte **Berechnungseinheit/Kohlenhydrateinheit (BE/KE)** umgerechnet. Eine BE/KE bezeichnet eine Nahrungsmittelmenge, die 10–12 g Kohlenhydrate enthält. Spezielle Tabellen, in denen der Kohlenhydratgehalt der meisten gebräuchlichen Lebensmittel aufgeführt ist, sind im Buchhandel und im Internet erhältlich.

Für alle Menschen mit Diabetes, ob insulinpflichtig oder nicht, sind ein paar einfache Grundregeln zu beachten, damit sie nicht auf Kohlenhydrate verzichten müssen, aber dennoch rasche Blutzuckeranstiege vermeiden können:

Je länger die Kette der Kohlenhydrate, desto mehr Zeit benötigt der Körper für die Verdauung und desto schwächer steigt der Blutzucker an. Hier gibt es eine einfache Regel, die Sie sich leicht merken können: Je süßer ein Lebensmittel schmeckt, desto schneller geht der Zucker ins Blut.

Für die Aufnahme des Zuckers ins Blut ist es auch entscheidend, wie sich die Mahlzeit insgesamt zusammensetzt. Wenn die Speise nicht hauptsächlich aus Kohlenhydraten, sondern auch aus Eiweiß und etwas Fett besteht, steigt der Blutzuckerspiegel ebenfalls langsamer an.

Diesen Effekt können Sie vermindern, wenn Sie statt auf Weißmehl- auf Vollkornprodukte setzen. Hier sind die Kohlenhydrate stärker verpackt. Die Verdauung dauert länger, der Zucker geht langsamer ins Blut über und das Lebensmittel sättigt länger.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass ca. 45–60% des täglichen Energiebedarfs aus Kohlenhydraten stammen sollen. Je nach Bedarf sind das **ca. 220–300 g Kohlenhydrate pro Tag**. Hierbei sollte in erster Linie auf Gemüse und komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Reis oder Kartoffeln zurückgegriffen werden. Zucker und zuckerreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Kuchen oder Marmelade sollten nicht mehr als 10% der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Dies entspricht je nach Energiebedarf ca. 30–50 g Zucker.

Kohlenhydrate werden unterteilt in:

1. Einfachzucker

■ = Trauben- und Fruchtzucker

2. Zweifachzucker

■ ■ = Haushaltszucker, Milchzucker (enthalten in: Süßwaren, Kuchen, Eis; Milchzucker in Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt; Haushaltszucker und Obstsaften)

3. Vielfachzucker

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ = Stärke (enthalten in: Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Mais)



Eiweiß

Eiweiß (auch Protein genannt) dient unserem Körper in erster Linie zum Zellaufbau. Bezogen auf seinen Energiewert sättigt Eiweiß von allen Makronährstoffen am besten. Generell unterscheidet man zwischen **tierischem Eiweiß** (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier) und pflanzlichem Eiweiß (z. B. in Hülsenfrüchten oder Soja).

Der Vorteil der tierischen Eiweißquellen liegt darin, dass unser Körper die Proteine daraus besser verwerten kann. Gleichzeitig liefern diese tierischen Lebensmittel jedoch häufig viel Fett und erhöhen so die tägliche Kalorienzufuhr.

Bevorzugen Sie daher bei tierischen Eiweißquellen die fettarme Variante: fettarme Milchprodukte statt Vollfettprodukten, fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z. B. Geflügel, gekochter Schinken) statt fettreicher Fleischwaren (z. B. Schweinenacken, Streichwurst).

Die empfohlene Eiweißzufuhr beträgt **10–20% der täglichen Energiezufuhr**. Ernährt man sich nicht gerade vegetarisch oder vegan, lässt sich diese Menge leicht erreichen. Der Hauptteil des Eiweißbedarfs sollte über fettarme Milchprodukte sowie über pflanzliche Eiweißquellen wie Bohnen oder Erbsen aufgenommen werden. Fleisch, Wurstwaren und Fisch sollten nicht mehr als **drei- bis viermal pro Woche** auf dem Speiseplan stehen.

Eiweiß in der Nahrung verzögert die Zuckeraufnahme aus dem Darm ins Blut. Davon kann man profitieren, wenn man z. B. Obst zusammen mit Quark oder Joghurt verzehrt. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an und der Körper erhält neben den wichtigen Vitaminen aus dem Obst auch noch Eiweiß für den Erhalt der Muskulatur sowie Calcium für gesunde Knochen.



Fett

Fett liefert pro Gramm die meiste Energie (1 g Fett = 9 kcal, 1 g Kohlenhydrate bzw. Eiweiß = 4 kcal). Doch Fett liefert nicht nur reine Energie, sondern dient unserem Körper auch als wichtiger Zellbaustein. Fett setzt sich zusammen aus **Glycerin** und **Fettsäuren**. Je nachdem, wie diese Fettsäuren aufgebaut sind, unterscheidet man zwischen den nachfolgend aufgeführten Typen.

Gesättigte Fettsäuren

- sind von fester Konsistenz.
- sind enthalten in Schokoladenprodukten, Schmalz, Kokosfett, Fertigprodukten und Fast Food.
- erhöhen den Cholesterinspiegel.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

- sind flüssig.
- sind vor allem in Raps- und Olivenöl enthalten.
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- sind flüssig.
- sind enthalten in Sonnenblumen- und Distelöl sowie fettem Fisch.
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zum Braten besonders geeignet ist z. B. Rapsöl. Für Salate lassen sich sehr gut verschiedene Öle aus Nüssen oder Kernen verwenden (z. B. Kürbiskernöl, Sesamöl), die viel geschmackliche Abwechslung bieten.

Die empfohlene Fettzufuhr beträgt **30–35% der täglichen Energieaufnahme**. Aufgrund der positiven Eigenschaften der in erster Linie in Pflanzenölen enthaltenen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte zum Kochen, Braten und für die kalte Küche vermehrt auf hochwertige Pflanzenöle gesetzt werden. Während gesättigte Fettsäuren (enthalten in fettem Fleisch, Wurst, Butter) den **Cholesterinspiegel** ansteigen lassen, wirken sich ungesättigte Fettsäuren sogar günstig auf den Cholesterinspiegel aus.



Augen auf für gesunde Ernährung

Unter dem Begriff „gesunde Ernährung“ kann man jeden Tag etwas in Zeitschriften oder im Internet lesen oder im Fernsehen sehen. Aber was ist denn „gesunde Ernährung“ und ist „gesund“ für alle gleich gesund?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich in Deutschland die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** (DGE). In den „10 Regeln“ der DGE werden die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in zehn einfache und leicht verständliche Regeln übersetzt, die zeigen, welche Bausteine zu einer gesunden Ernährung gehören:

- Vielseitig essen
- Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln verzehren
- Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
- Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Mindestens 1,5 l Flüssigkeit täglich
- Schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Für eine positive Beeinflussung von Blutdruck und Cholesterinspiegel ist eine Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist, besonders geeignet. Pflanzenöle sollten gegenüber tierischen Fetten (Butter, Schmalz) bevorzugt werden und der Fleischverzehr sollte auf zwei- bis dreimal pro Woche reduziert werden. Dabei ist es besonders wichtig, mageres Fleisch zu wählen und den Verzehr von Wurst und Wurstwaren einzuschränken.

Um beim DMÖ ganz gezielt auch die Augen zu unterstützen, können Sie darüber hinaus auf einige Vitamine und Nahrungsinhaltsstoffe achten, die nachweislich für die Sehkraft besonders wichtig sind. Hierzu gehören die **Vitamine B, C und E** sowie verschiedene Karotinoide. Wenn Sie Raucher sind oder zeitlebens geraucht haben, sollten Sie aber mit Ihrem Hausarzt sprechen, bevor Sie hochdosiert β -Carotin einnehmen.

Gerade wer abnehmen möchte, sollte ausreichend Gemüse und Obst verzehren. Bei Menschen mit Diabetes sollte jedoch der recht hohe Zuckergehalt in den meisten Obstsorten berücksichtigt werden. Obst eignet sich daher nicht als Zwischenmahlzeit, da es den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lässt. Mit Gemüse hingegen sind Sie, auch was den Blutzuckerspiegel angeht, auf der sicheren Seite und versorgen Ihren Körper ganz nebenbei mit den Vitaminen B und C sowie mit verschiedenen Karotinoiden.

Die DGE rät, jeden Tag **drei Portionen Gemüse** und **zwei Portionen Obst** zu verzehren (bei Menschen mit Diabetes sollten es eher vier Portionen Gemüse und eine Portion Obst sein). Als Portionsgröße dient das Handmaß: Eine Portion entspricht der Menge an Obst und Gemüse, die in die eigene Hand passt. Besonders wichtig ist es hierbei, dass Sie Gemüse nicht zu lange oder zu stark kochen, da insbesondere die Vitamine sehr hitzeempfindlich sind und aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit ins Kochwasser übergehen.

Wenn Sie jedoch folgende praktische Tipps beherzigen, können Sie die wichtigen Inhaltsstoffe von Gemüse und Obst erhalten:

- **Kaufen Sie saisonal:** Auch lange Lagerzeiten vermindern den Vitamingehalt in Obst und Gemüse. In den Supermärkten bekommt man mittlerweile nahezu das ganze Jahr über alle Obst- und Gemüsesorten angeboten. Aber müssen es wirklich Erdbeeren im Januar sein? Oder Äpfel aus China? Schauen Sie im Supermarkt genauer hin, aus welchen Ländern Obst und Gemüse stammen. Sie werden überrascht sein!
- **Essen Sie einen Teil des Gemüses als Rohkost:** Viele Gemüse müssen überhaupt nicht gegart werden und eignen sich auch sehr gut als Zwischenmahlzeit: Gurken oder Tomaten, Radieschen, Paprika oder auch Broccoli sind nur einige mögliche Beispiele.
- **Garen Sie kurz und verwenden Sie das Kochwasser mit:** Wenn Sie Gemüse garen, dämpfen Sie es in möglichst wenig Wasser und verwenden Sie - wo es geht - das Kochwasser mit. Auch die Garzeit ist entscheidend. Das Gemüse sollte immer noch „Biss“ haben und nicht zu lange gekocht werden. In unseren Rezepten am Ende der Broschüre finden Sie Beispiele hierfür.
- **Karotinoide werden besser vom Körper aufgenommen,** wenn sie gemeinsam mit etwas Fett verzehrt werden. Braten Sie daher z.B. Karotten kurz in etwas Öl an oder essen Sie ein Butterbrot dazu.



Glossar

Arterielle Hypertonie

auch Bluthochdruck genannt bezeichnet das Krankheitsbild bei dem der Blutdruck im arteriellen Gefäßsystem chronisch erhöht ist.

Blutfettwerte

sogenannte Lipide werden unterteilt in Triglyzeride, Cholesterin oder fettlösliche Vitamine. Dabei bilden die Triglyceride (Neutralfette) mit ca. 90% den Hauptanteil der Nahrungsfette.

Diabetisches Makulaödem

entsteht bei immer wieder auftretenden erhöhten Blutzuckerwerten. Die erhöhten Werte schädigen langfristig Nerven und Blutgefäße. Insbesondere betroffen sind dabei die feinen Blutgefäße in der Netzhaut. Somit kann die Netzhaut nur schwer mit Nährstoffen versorgt werden, was zu einer Einschränkung des Sehvermögens führt.

HbA_{1c}-Wert

wird auch als Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Da die tägliche Blutzuckermessung nur eine Momentaufnahme des Blutzuckerwertes zeigt, erkennt der Arzt über die Ermittlung des HbA_{1c}-Wertes, wie gut der Blutzuckerspiegel in den letzten Wochen eingestellt war.

Insulin

Es dient als wichtiges Hormon im menschlichen Körper, um den Stoffwechsel im Körper auszuführen. Er dient vor allem dazu, Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen weiterzugeben.

Kapillare

oder auch sogenannte Blutkapillare bilden in den meisten Organen und Geweben ein Kapillarnetz. Hierüber findet ein ständiger Stoffaustausch statt, über den das Gewebe mit Nährstoffen versorgt wird.

Karotinoide

oder auch Carotinoide gehören zu den sogenannten Mikronährstoffen. Es ist wichtig, den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen, insbesondere denen, die der Körper nicht selber bildet. Dazu gehören die Karotinoide.

Makroangiopathie

ist eine pathologische (krankhafte) Veränderung mittelgroßer und großer Blutgefäße. Dabei handelt es sich meist um eine Atherosklerose (umgangssprachlich oft auch Arterienverkalkung oder Arterienverhärtung genannt; darunter versteht man die Ablagerung von Fett, Thromben, Bindegewebe und Kalk in den Blutgefäßen). Eine wichtige Form der Makroangiopathie ist die diabetische Makroangiopathie.

Makronährstoffe

sind Nahrungsbestandteile wie z. B. Proteine, Lipide (Fette) und Kohlenhydrate. Dies sind gleichzeitig die hauptsächlichen Nahrungsbestandteile sowie das Basismaterial, aus dem sich der menschliche Körper zusammensetzt oder die zur Energiegewinnung benötigten Brennstoffe (Kohlenhydrate).

Retinopathie

Ist eine durch Diabetes hervorgerufene Schädigung der Netzhaut. Durch die zunehmende Schädigung der Kapillare kann die Netzhaut nicht mehr mit Nährstoffen versorgt werden, was im Verlauf der Krankheit zu einer Erblindung führen kann.



Rezepte

Auf der rechten Seite haben wir für Sie eine kleine Auswahl an Rezepten zusammengestellt. Sie sollen Ihnen als Anregung dienen und können in weniger als 30 Minuten zubereitet werden. Darüber hinaus enthalten die Rezepte wenig Fett und Zucker und sind somit auch optimal für eine Gewichtsabnahme geeignet. Auf den Rezeptkarten wurden die kohlenhydratreichen Lebensmittel jeweils mit der Berechnungseinheit BE angegeben. Für eine Berechnungseinheit werden 10–12 g Kohlenhydrate berechnet.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihr VisusVital Serviceteam

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 10 Regeln der DGE. Online im Internet: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. „5 am Tag“-Kampagne. Online im Internet: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/>

Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Online im Internet: <http://www.ddb-bw.de/rat-hilfe/infomaterial.html>

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverein e.V. (DBSV). Broschüre „Damit Diabetes nicht ins Auge geht“. Online im Internet: <http://www.dbsv.org/infotehke/broschueren-und-mehr>

Kalorien mundgerecht für unterwegs, Umschau Verlag

Fruchtige Kürbissuppe mit Lachs

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 160 g/Kartoffel ~ ca. 2 BE/KE)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Curry, Salz, Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- Saft einer frischen Orange (ca. 100 ml ~ ca. 1 BE/KEI)
- 200 g Räucherlachs
- Holzofenbrot (1 Scheibe ca. 50 ~ ca. 2 BE/KEg)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Schale des Hokkaido-Kürbis kann mitgegessen werden. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Öl andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Karotten hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 min. köcheln lassen. Sobald der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren. Den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben. Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

Gefüllte Zucchini (vegetarisch)

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Zucchini
- 100 g Cocktailtomaten
- 75 g Vollkornreis/Naturreis roh (ca. 5 BE/KE)
- 2 EL fettarmer Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- 150 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- Getrocknete Kräuter (z. B. Kräuter der Provence, italienische Kräutermischung)

Zubereitung:

Den Vollkornreis nach Packungsanleitung zubereiten. Das Rezept lässt sich auch hervorragend mit Reis zubereiten, der bereits am Vortag gekocht wurde. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch ausschaben, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne hineingeben. Unter Schwenken die Pinienkerne so lange in der Pfanne belassen, bis sie leicht braun werden und anfangen zu duften. Dann sofort auf einen Teller geben.

Achtung: Pinienkerne verbrennen leicht!

Salat mit Hähnchen, Rucola und weißen Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Bohnen aus der Dose abgetropft (ca. 1 BE/KE)
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Rapsöl (alternativ anderes Pflanzenöl)
- 2 EL Balsamicoessig (weißer oder dunkler)
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln. Tomaten und Paprika waschen. Die Tomaten halbieren. Die Paprikaschote ebenfalls halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne von beiden Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze in 8–10 min. durchgaren. Anschließend aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Hähnchen, Tomaten, Paprika, Bohnen und Salat in einer großen Schüssel vermischen. Aus 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Achten Sie beim Umgang mit rohem Geflügel immer darauf, dass dieses nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommt, die roh verzehrt werden. Um dies zu vermeiden, verwenden Sie für die Zubereitung von Geflügel ein separates Schneidebrett sowie getrennte Messer, die Sie direkt nach der Verwendung mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

Hülsenfrüchte wie Bohnen verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus der Nahrung ins Blut und sorgen so für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

▼ **Der Salat sättigt lange durch das Hähnchen und die Bohnen und liefert zusätzliche Vitamine durch Tomaten und Paprika.**



1 TL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin anbraten. Das gewürfelte Zucchini-Fruchtfleisch und den Reis hinzugeben und kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie ca. 1 TL (Menge nach Belieben) der getrockneten Kräuter würzen. Pfanne vom Herd nehmen und den Frischkäse sowie die Pinienkerne unterheben. Die Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen.

150 ml Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten (geht am schnellsten, wenn das Wasser im Wasserkocher erhitzt wird). Die Gemüsebrühe in eine Auflaufform gießen, die gewaschenen und halbierten Cocktailtomaten hinzufügen und die gefüllten Zucchinihälften vorsichtig hineinsetzen. Im Ofen 15–20 min. backen.

Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

Der Vollkornreis sättigt länger und lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Wenn Sie es nicht ganz vegetarisch möchten, können Sie gewürfelten und Kochschinken unter die Füllung mischen. Viele Menschen mit Bluthochdruck profitieren von einer salzarmen Ernährung. Wenn Sie zum Würzen getrocknete oder frische Kräuter einsetzen, benötigen Sie weniger Salz. Das Gericht können Sie auch sehr gut variieren: Sie können mit der gleichen Füllung auch große Fleischtomaten oder Paprikaschoten füllen. Bei Paprika verlängert sich die Garzeit um ca. 10 min.

Dieses vegetarische Gericht liefert durch Zucchini und Tomaten viele Vitamine.



Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Zum Servieren zuerst den Räucherlachs portionsweise in Suppenteller oder -tassen geben und dann die Suppe einfüllen.

Dazu passt frisches Holzofenbrot.

Kürbis erhalten Sie im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt von Herbst bis Anfang des Jahres. Hokkaido-Kürbis hat ein nussig-fruchtiges Aroma und eignet sich aufgrund seiner mehligten Konsistenz besonders für Suppen. Besonders schön kann man die Suppe in einem ausgehöhlten Hokkaido-Kürbis anrichten.

Gemüsesuppen eignen sich optimal für eine kalorienbewusste Ernährung, da sie schnell sättigen und wenige Kalorien erhalten. Das Gericht liefert Karotinoide und Vitamin C sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins senken können.

▼ **Das Gericht liefert reichlich Karotinoide, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren.**



VISUSVITAL
Gemeinsam für mehr Lebensqualität.
Eine Initiative von Bayer.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

@ service@VisusVital.de

www.VisusVital.de

