

KÜCHENRATGEBER

DR. MATTHIAS RIEDL

DIABETES- BACKBUCH

*Blutzuckerfreundlicher
Genuss aus dem Ofen*



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Jutta Weikmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

Rezepte: Josephine Danneberg, Julia Dullat, Deniz Genza, Kristina Heckel, Katharina Henze, Lisa Ludwig, Christin Müller, Salla Schmilewski, Lena Vogt, Johanna Zelmer

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8949-3

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Grossmann.Schürle, Kramp+Gölling, Coco Lang, Jörn Rynio, Andreas Sibler, shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8949 02_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



DR. MATTHIAS RIEDL

Dank intensiver Forschung hat Diabetes inzwischen viel von seinem Schrecken verloren. Die Stoffwechselstörung ist nicht nur gut therapierbar, sondern lässt sich sogar mit Freude am Kochen, Backen und Genießen vereinen!

Kuchenbacken bei Diabetes – ist das überhaupt erlaubt?

Viele Menschen verbinden gesunde Ernährung mit Verzicht und radikalen Einschnitten in ihrem Leben. Doch es kommt auf die Zutaten an, ob etwas gesund oder ungesund ist. Beim Selbermachen haben wir es in der Hand. So mutiert der vermeintlich ungesunde Kuchen plötzlich durch Gemüse, Ballaststoffe oder Nüsse zu etwas Gesundem. Und der Zucker? Hier zählt die Menge. Bis 50 Gramm am Tag sind erlaubt – auch für Diabetiker. Und zusammen mit gesunden Ölen und Ballaststoffen sowieso.

Was ist die besondere Herausforderung beim Backen trotz Diabetes?

Schädlich für den Blutzucker sind rasch verfügbare Kohlenhydrate. Beim Diabetes kommt es darauf an, Backwaren so zu gestalten, dass der Blutzuckeranstieg langsam oder milder verläuft durch weniger Zucker, aber mehr Geschmack durch Gewürze, Nüsse, Gemüse oder gesunde Öle. Für Diabetiker ist es besonders wichtig, selber zu backen. Damit man weiß, was drin ist.

Wie passen Müsliriegel und Kuchen zu den gebotenen Esspausen?

Wenn wir solche Leckereien direkt nach den Hauptmahlzeiten essen, vermeiden wir den zusätzlichen Blutzuckerkick zwischendurch. Zudem bleiben wir länger satt. So entsteht ein gleichmäßiger Blutzuckerverlauf. Das wiederum sehen wir dann am Langzeitblutzuckerwert, dem HbA1c. Für Menschen mit einer Insulintherapie wird dadurch auch die Korrektur der Werte erleichtert. Und für unser Gewicht ist es wichtig, dass Blutzucker- und Insulinpegel nicht ständig erhöht sind. Das Insulin ist ja ein Fett aufbauendes Hormon. Je seltener es hochgepegelt wird, desto besser. Das gilt für Diabetiker wie Nichtdiabetiker gleichermaßen.