

“Diabetesfreundliche”

Back-Tipps

zur Adventszeit

VON ELKE POPP, DIÄTASSISTENTIN

Auch mit Diabetes müssen Sie nicht vollkommen auf die Köstlichkeiten der Adventszeit verzichten, denn Gebäck und Süßes sind längst nicht mehr “streng verboten”! Deshalb hier einige Tipps und Anregungen zur Weihnachtsbäckerei im Advent:

- ★ Reduzieren Sie bei Kuchen- und Plätzchen-Rezepten die Zuckermenge um 1/3 bis die Hälfte (geht sehr gut bei Hefe-, Mürbe- oder Rührteig).
- ★ Evtl. kann ein Teil der Zuckermenge durch flüssigen Süßstoff (kalorien - und kohlenhydratfrei) ersetzt werden; komplett lässt sich Zucker nur schwer ersetzen, da Zucker teils zum Aufschlagen einer Schaummasse oder für die Stabilität des Teiges nötig ist!
Anwendung: 1 TL flüssiger Süßstoff hat die Süßkraft von ca. 60 g Haushaltszucker! Süßstoff immer mit etwas Flüssigkeit (Milch/Wasser) oder Ei vermengen, dann zum Teig geben; möglichst nicht direkt mit Fett/Öl mischen.
- ★ Natürlich können auch Zuckeraustauschstoffe/Zuckeralkohole wie Erythrit, Xylit oder Sorbit als (Teil-)Ersatz für Haushaltszucker verwendet werden. Diese enthalten weniger bis keine Kohlenhydrate, können jedoch je nach Verzehrmenge Blähungen oder Durchfall hervorrufen.
Bitte beachten Sie hier die jeweiligen Angaben auf der Verpackung bezüglich Kohlenhydrat- und Energiegehalt sowie die individuellen Backeigenschaften.
- ★ Bei vielen Rezepten kann ein Teil des Mehls durch Vollkornmehl ersetzt werden, dies erhöht den Ballaststoffanteil (sorgt für langsameren BZ-Anstieg). HINWEIS: Bei Verwendung von Vollkornmehl etwas mehr oder zusätzliche Flüssigkeit (Wasser/Milch) zugeben, damit das Mehl quellen kann und der Teig nicht trocken wird.
- ★ Um zusätzliches Mehl beim Ausrollen des Teigs zu sparen, diesen möglichst vor dem Ausrollen kalt stellen. Teig zwischen Frischhaltefolie oder Backpapier ausrollen.
- ★ Ist als Teig-Zutat geriebene Schokolade angegeben, kann auch hier etwas weniger verwendet werden - geben Sie dafür 1-2 TL Kakaopulver zu.
- ★ Auf dicke Zuckerguss-Glasuren oder Wälzen in Zucker möglichst verzichten; evtl. noch warmes Gebäck ersatzweise in fein gemahlene Nüssen/Mandeln wenden oder nur dünn mit Puderzucker bestäuben, dazu ein feines Sieb verwenden.
- ★ Statt Konfitüre besser kalorienreduzierte Marmeladen oder Fruchtaufstriche verwenden.

BE- bzw. KE-Berechnung

BE/KE-Gehalt aller Zutaten entsprechend der verwendeten Menge notieren, zusammenrechnen, fertiges Gebäck abzählen oder abwägen und durch die Gesamt-BE/KE-Zahl teilen, so erhalten Sie die Menge/das Gewicht, das einer BE/KE entspricht. (Auch alternative, natürliche Süßungsmittel wie Honig, Sirup oder Dicksäfte enthalten von Natur aus Zucker und müssen entsprechend mit berechnet werden.)

Sie kaufen Gebäck?

Achten Sie auf die Nährwertangaben, vor allem den Kalorien- und Kohlenhydratgehalt.
WICHTIG: Angaben beziehen sich meist auf 100 g des Lebensmittels, nicht auf den Gehalt gesamten Packung, deshalb evtl. abwägen und umrechnen! Leider ist industriell hergestelltes Gebäck oft sehr süß:
z.B. ca. 1-2 Kekse = 1 BE/KE oder 1 Lebkuchen = 2-4 BE/KE

“Verzehr-Tipps” für alle

- ★ Ein bunter Plätzchen-Teller kann mit Nüssen oder etwas Obst (Apfelstücken, Mandarinspalten usw.) aufgelockert werden.
- ★ Wenn Sie am Nachmittag Weihnachtsgebäck genossen haben, sparen Sie beim Abendessen ein (z.B. nur Gemüsesuppe oder Salatteller).
- ★ Bitte vergessen Sie auch in der “staden Zeit” nicht, sich regelmäßig zu bewegen! Ein flotter Spaziergang nach dem Genuss trägt dazu bei, die BZ-Werte und das Gewicht im Zaum zu halten!
- ★ Generell sollte natürlich der Energie- und Kohlenhydratgehalt der Leckereien “im Auge behalten” werden, damit ein zu starker Blutzuckeranstieg möglichst vermieden wird.