

## Februar-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

Vielleicht haben Sie (auch von medizinischen Fachkräften) schon öfter gehört, dass Sie als Diabetiker:in keine Zwischenmahlzeiten essen sollten. Oft wird empfohlen, mindestens 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen oder bei Hunger lieber ein Glas Wasser zu trinken. Aber ist das tatsächlich die richtige Vorgehensweise? Und was passiert, wenn Sie doch einmal so hungrig sind, dass Sie zwischendurch etwas zu Essen brauchen? Im Monat Februar widmen wir uns diesen Fragen und der Frage: wie kann ich Zwischenmahlzeiten einbauen, die keine Blutzuckerspitzen verursachen.

**Grundsätzlich gilt:** wenn Sie hungrig sind, sollten Sie etwas essen! Leider wurde in den letzten Jahren immer wieder (vor allem Menschen mit mehr Gewicht) empfohlen, zwischen den Mahlzeiten längere Pausen einzuhalten, um Gewicht zu reduzieren. Da unser Leben aber nicht jeden Tag gleich ist, kann auch die Ernährung nicht jeden Tag gleich aussehen. Es gibt vielleicht Tage an denen Sie mit 3 Hauptmahlzeiten ca. alle 4-5 Stunden super zurechtkommen. Dann gibt es aber vielleicht Tage an denen Sie 2 Stunden nach dem Frühstück doch wieder hungrig sind. Vielleicht haben Sie am Vortag mehr Bewegung gehabt oder das Frühstück war nicht so sättigend gestaltet wie sonst oder als Frau sind Sie in einer Phase Ihres Zyklus, in dem Sie hormonell bedingt hungriger sind. Egal warum Sie hungrig sind: Hunger ist ein Zeichen dafür, dass der Körper Energie benötigt und die sollten Sie ihm auch liefern. Wenn Sie immer wieder Ihre Hungersignale ignorieren und nicht essen, obwohl Sie hungrig sind, kommt es später meist zu „Heißhunger“, die manche auch als „Essattacken“ bezeichnen: Sie können beim Abendessen z.B. nicht aufhören Nudeln zu essen oder benötigen nach der eigentlich ausreichenden Hauptmahlzeit noch einiges an Schokolade um Ihren Hunger zu befriedigen.

**Zusammengefasst:** wenn Sie hungrig sind, sollten Sie Zwischenmahlzeiten essen! Für Menschen mit Diabetes ist jetzt noch zu beachten, dass die Zwischenmahlzeiten den Blutzucker nicht zu sehr ansteigen lassen.

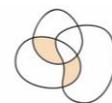
## Sind auch süße Zwischenmahlzeit erlaubt? Ja! Wir zeigen Ihnen WIE

Man braucht nur ein paar Tricks zu beachten, um den Blutzucker-Spiegel flach zu halten. Wie schon im Jänner beschrieben, kommt es hier hauptsächlich auf die Mahlzeitenzusammensetzung an. Hier ist besonders die Kombination von Kohlenhydraten (Brot, Weckerl, Haferflocken, ...) mit Eiweiß (Proteinen), Fett und Ballaststoffen wichtig! Möchten Sie mehr Hintergrundinformationen rund um flache Blutzuckerkurven erhalten, können Sie diese in den Hintergrundinformationen [HIER](#) nachlesen.

Im Februar zeigen wir Ihnen mit ein paar Rezepten, wie die praktische Umsetzung von süßen Zwischenmahlzeiten blutzuckerfreundlich gelingt!

Die Rezepte können je nach saisonalem Obst abgewandelt werden! 😊

Dateiname: Rezepte_Februar2023.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Katharina Kainz, Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023 Seite: 1/4



## Februar-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

### Ofen-Palatschinke mit Birnen (ev. auch kalt oder zum Mitnehmen)

#### Zutaten für 1 Portion (1-2 Personen):

- 2 Stk. Eier (Größe M)
- 50 g Vollkornmehl
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 100 ml Milch
- 50 g Sauerrahm
- 1 Birne oder Apfel
- 1 Prise Salz
- 1 EL pflanzliches Öl
- Süße nach Bedarf



#### Zubereitung:

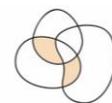
Rühren Sie das Eigelb mit dem Mehl und den Haselnüssen glatt. Dann fügen Sie die Milch, den Sauerrahm hinzu und lassen Sie die Masse für 15 Minuten ziehen. Inzwischen können Sie den Backofen auf 220° Umluft vorheizen und die Birne oder den Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und unter den gerasteten Teig rühren. Verstreichen Sie die Masse in einer ofenfesten beölten Pfanne (ca. 26 cm Ø) und warten Sie etwas, bis diese leicht gestockt ist. Danach brauchen Sie nur noch die Obstspalten darauf verteilen und in den Ofen schieben.

Nach 8-10 Minuten sollte der Teig leicht gebräunt und aufgegangen sein. Aus dem Ofen nehmen und genießen!



PS: Die Ofen-Palatschinke können sie auch kalt genießen oder geviertelt für Unterwegs einpacken.

Dateiname: Rezepte_Februar2023.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Katharina Kainz, Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023 Seite: 2/4



## Februar-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

### Cremiges Hirse-Porridge mit Birnen

#### Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirseflocken
- 100 ml Milch oder Sojamilch
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanilleextrakt
- Nach Geschmack: 2 TL Mohn
- 1 Stk Birne
- 1 EL Zitronensaft
- Nach Geschmack: 1 Prise Kardamon
- 100 g Skyr
- Süße nach Bedarf



#### Zubereitung:

Kochen Sie die Hirse, Milch und Salz auf, bei Bedarf Wasser hinzufügen. Nach ein paar Minuten köcheln, die Vanille (und wenn gewünscht Mohn) einrühren. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Skyr einrühren. Kurz ziehen lassen. Inzwischen die Birne stückeln, und mit Zitrone kurz köcheln lassen. Nach Geschmack mit Kardamon würzen. Porridge mit Birnen-Kompott toppen und genießen.

### Reiswaffel-Snack (auch Quinoa, Amarath...)

#### Zutaten für 1 Portion:

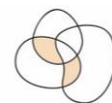
- Waffeln ODER Knäckebrot nach Belieben
- 1 TL Nussmus
- 2 EL Topfen
- Süß: Mit Obst toppen  
Pikant: mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen verfeinern

#### Zubereitung:

Einfacher könnte ihr Snack nicht sein – die Reiswaffeln nach Gusto entweder süß oder herzhaft aufpeppen. Die passende Reihenfolge geht wie folgt: Reiswaffel, Nussmus dünn Auftragen, eine gute Portion Topfen darauf, Toppings hinzufügen (süß: Obst, Kakaonips / pikant: Gurkenscheiben, Schnittlauch, Kräutersalz)

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! 😊

Dateiname: Rezepte_Februar2023.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Katharina Kainz, Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023 Seite: 3/4



## Februar-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

### Bananen-Smoothie („To-Go“)

#### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Beeren (tiefgekühlt)
- 1/2 Banane
- 2 EL Haferflocken (fein)
- 200 g Topfen oder Skyr
- 100 ml Milch nach Wahl
- 1 TL-EL Nussmus (Erdnuss, Mandel, ...) oder Samen, Nüsse, Kerne...



#### Zubereitung:

Schneiden Sie das Obst in grobe Stücke. Tiefkühl-Ware nach Wahl gefroren verwenden oder auftauen lassen. Danach einfach alle Zutaten (Obst, Haferflocken, Milchprodukte, Nussmus) in ein Gefäß füllen. Verwenden Sie die Küchenmaschine, einen Standmixer oder Pürierstab zum Zerkleinern.

Wenn Sie den Smoothie etwas dicker in der Konsistenz mögen, verwenden Sie gefrorenes Obst, oder verwenden Sie weniger Flüssigkeit. Mögen Sie es flüssiger – fügen Sie etwas mehr Flüssigkeit hinzu. Hier gibt es keine Vorgaben.

Wenn Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben, in eine Schüssel oder Flasche geben. Der Smoothie kann auch einfach für Unterwegs eingepackt werden.

**Gut zu wissen:** Ein Smoothie ist doch eine Zucker-Bombe – denken Sie nun? Gibt man nur Obst mit einem Schuss Milch oder Wasser in den Mixer – dann ja. Dadurch beinhaltet der Smoothie fast nur Kohlenhydrate (Obst) und da diese im Smoothie in flüssiger Form getrunken werden, passiert die Magenentleerung sehr schnell und der Blutzucker schießt schnell in die Höhe. Genauso schnell fällt dieser wieder, und Sie haben nach kurzer Zeit wieder Hunger.

Diesen Effekt können Sie aber umgehen! Kombinieren Sie das Obst zur Hälfte mit proteinreichen Milchprodukten (Topfen, Buttermilch, Joghurt, Skyr,...) und ballaststoffreichen Kohlenhydraten (Getreideflocken wie Hafer, Dinkel,...). Auch gesunde Fette aus Nüssen, Nussmus, Samen oder pflanzlichen Ölen (Leinöl, Weizenkeim, Sonnenblumen, ...) können hinzugefügt werden. Durch die Kombination der Nährstoffe braucht der Magen viel mehr Zeit zu verdauen und die Blutzucker-Kurve fällt um einiges flacher aus! Ebenfalls werden Sie durch den stabilen Blutzucker länger gesättigt sein! 😊



Dateiname: Rezepte_Februar2023.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Katharina Kainz, Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023 Seite: 4/4