



Jänner-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

Dieses Jahr widmen wir die Monatsrezepte allen Menschen mit Diabetes, Prädiabetes (= Vorstufe von Diabetes) und Erkrankungen, die mit einer Insulinresistenz einhergehen (z.B. PCOS). Die Rezepte sind grundsätzlich für die meisten Menschen geeignet, da sie dabei helfen, einen konstanten Blutzuckerspiegel zu erzielen, was auch für gesunde Menschen von Vorteil ist (weniger Heißhunger, gleichmäßiger Energie über den Tag, usw.).

Bevor wir jedoch mit den Rezepten starten, braucht es noch ein wenig Hintergrundinformation. Lesen Sie diese durch, bevor Sie sich die Monatsrezepte ansehen, damit Sie verstehen, warum gewisse Kombinationen in Rezepten zu flacheren Blutzuckerkurven führen. Außerdem finden Sie in den Hintergrundinformationen eine Anleitung, wie Sie selbst herausfinden können, ob Ihre Lieblingsspeisen zu hohen Blutzuckerspiegeln führen oder nicht. Neugierig geworden? Dann lesen Sie [HIER](#) weiter.

Guter Start in den Tag = guter Start in das Jahr

Die ersten Rezepte in diesem Jahr sind Frühstücksrezepte. Frühstücken bei Diabetes? Ist das sinnvoll? Die Antwort: JA!

Ein ausgewogenes, nährstoffreiches Frühstück sorgt dafür, dass der Körper mit ausreichend Energie für den Tag versorgt wird. Wird das Frühstück ausgelassen, kann es sein, dass der Körper „gegenreguliert“ und selbst Zucker ausschüttet. Häufig reagiert der Körper in diesen Situationen über und es kann trotz ausgelassenem Frühstück zu erhöhten Blutzuckerspiegeln kommen. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass die ausgelassene Mahlzeit zu größerem Hunger bei der nächsten Mahlzeit, spätestens zu Abend führt. Viele Menschen wundern sich, warum Sie abends die „Kontrolle verlieren“, wenn Sie tagsüber zu wenig gegessen haben. Dabei versucht der Körper nur die mangelnde Energiezufuhr auszugleichen, was oft zu Konsum von sehr großen Kohlenhydratmengen und somit zu stark erhöhten Blutzuckerspiegeln danach führen kann. Auch ständiges Naschen zwischendurch ist häufig eine Folge von zu wenigen „richtigen“ Mahlzeiten. Es gilt also: besser Frühstücken als später „grasen“ und „Heißhunger-Attacken“.

Tipps für ein Frühstück mit flachen Blutzuckerkurven:

1. Lernen Sie Ihren Blutzucker kennen: messen Sie den Blutzucker bei Ihrem üblichen Frühstück 1. direkt vor dem Frühstück und dann ca. 2 Stunden nach dem Frühstück. [HIER](#) können Sie nachlesen, wie Sie Ihren Blutzuckerlauf einschätzen können.
2. Ergänzen Sie Kohlenhydrate (Brot, Weckerl, Haferflocken, ...) mit Eiweiß (Proteinen), Fett und Ballaststoffen. Durch die Mischung im Magen, werden die Kohlenhydrate langsamer in den Darm abgegeben und führen so zu einem langsameren Blutzuckeranstieg – selbst wenn Sie gerne Semmeln frühstücken! Probieren Sie es aus.
3. Bewegung: nutzen Sie den Weg in die Arbeit, auf die Uni oder die Zeit zu Hause nach dem Frühstück, um ein wenig zu gehen, Rad zu fahren, ein paar Yoga-Übungen zu machen oder ähnliches – jede Bewegung benötigt Energie (= Blutzucker) und kann so helfen, erhöhte Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu senken.
4. Genuss: Essen Sie was Ihnen schmeckt und gut tut 😊

Dateiname: Rezepte_Januar2023.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023	Seite: 1/3



Jänner-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

Der Süße Klassiker: Butterbrot mit Marmelade für flache Blutzuckerkurven

Vielleicht sind Sie einer der Menschen, der in der Früh immer Butterbrot mit Marmelade frühstückt? Zunächst können Sie sich einfach mal ansehen, wie Ihr Blutzucker auf dieses Frühstück reagiert. Messen Sie dazu zuerst vor dem Frühstück und dann 2 Stunden nach dem Frühstück Ihren Blutzucker. Eine Hilfe zur Einschätzung der Blutzuckerwerte finden Sie [HIER](#).

Falls dieses Frühstück zu sehr hohen Blutzuckeranstiegen führt, Sie aber trotzdem weiter Ihr Marmeladebrot essen möchten, dann sind hier ein paar Möglichkeiten, die Sie ausprobieren können:

1. Eiweißbrot (in jedem Supermarkt erhältlich) statt Schwarzbrot mit Butter und Marmelade.
2. Eiweißbrot mit Nussmus und Marmelade
3. Schwarzbrot mit je 2 EL Topfen (normaler Speisetopfen) bestreichen und darauf die Marmelade
4. Vorspeise: „Chia-Pudding“
5. Vorspeise „Beeren-Nussmus-Creme“

Chia-Pudding - Zutaten für 1 Person:

- 15 g Chiasamen
- 100 ml Milch oder Sojamilch
(andere Pflanzendrinks haben zu wenig Eiweiß)

Zubereitung: Chiasamen mit dem Schneebesen in die Milch einrühren. Darauf achten, dass alle Samen gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind. Den Pudding mind. 30 Minuten stehen lassen oder am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Der Chia-Pudding kann noch mit etwas Süßstoff oder 1 TL Marmelade oder Apfelmus gesüßt werden.



Beeren-Nussmus-Creme - Zutaten für 1 Person:

- 100 Topfen oder Skyr
- 1 TL Nussmus nach Geschmack (z.B. Erdnussmus oder Mandelmus)
- 50 g frische oder tiefgekühlte Beeren (1-2 EL Apfelmus)
- Nach Belieben: geschrotete Leinsamen, Haferflocken,... (dann ist es gleich ein kleines Müsli)

Zubereitung: Alles vermischen/pürieren und als Vorspeise, vor dem Brot genießen.

Dateiname: Rezepte_Januar2023.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023	Seite: 2/3



Jänner-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

Pikant: Gemüse-Omelette mit Schwarzbrot

Zutaten für 1 Person:

- 1-2 Eier
- 50 g Schinken oder 50 g Käse (nach Belieben zB. Schafkäse)
- 1-2 Handvoll Gemüse der Saison (zB. ¼ Zwiebel, 1 Karotte, Lauch, Kohlsprossen, ...)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Petersilie)
- 1 Schuss Balsamico-Essig
- 1-2 Stück Brot (je nach üblicher Reaktion des Blutzuckers: Menge und Gebäckart wählen)
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Gemüse waschen, nach Belieben schälen und schneiden. Zwiebel mit 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Restliches Gemüse und evtl. Schinken mitanbraten. Währenddessen 1-2 Eier mit Salz, Pfeffer und evtl. gehackter Petersilie, evtl. Käse verquirlen und einem Schuss Balsamico-Essig würzen. Verquirlte Eiermasse auf das angebratene Gemüse schütten und bei geringer Hitze das Omelette wenige Minuten braten, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Brot auf Teller anrichten und das fertige Omelette darauflegen. Noch ein wenig frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüberstreuen. Fertig 😊



Dateiname: Rezepte_Januar2023.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 03.02.2023	Seite: 3/3