



**Reha-Zentrum**  
Bad Tatzmannsdorf

# Diätologie Lehr-/Schauküche Diabetes

Unterlagen und Rezepte

Stand: Jänner 2025

[www.rz-badtatzmannsdorf.at](http://www.rz-badtatzmannsdorf.at)



## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)  
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien  
Telefon: +43 (0)5 03 03  
Website: [www.pv.at](http://www.pv.at)  
E-Mail: [pva@pv.at](mailto:pva@pv.at)

**Verlags- und Herstellungsort:** PVA, Wien

**Druck:** PVA, Wien

**Stand:** Jänner 2025, 1. Auflage

**Titelbild:** © istockphoto.com / fcafotodigital

**Inhalt:** Team der Diätologie Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf

**Haftungsausschluss:** Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert\*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2</b> .....	<b>2</b>
Ernährungsempfehlungen .....	2
Welche Einheit ist das? .....	8
Ballaststoffe .....	8
Mahlzeitenverteilung .....	9
Wie können Sie den Zuckergehalt in abgepackten Lebensmitteln beurteilen? .....	10
<b>Rezepte aus der Schauküche</b> .....	<b>11</b>
<b>Tipps für gesünderes Backen</b> .....	<b>12</b>
<b>Aromatisiertes Wasser</b> .....	<b>15</b>

# Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2

Für Diabetiker\*innen ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die zum Wohlbefinden beiträgt, wichtig.

Die Basistherapie vom Diabetes mellitus Typ 2 besteht aus drei Komponenten:

- » richtige Lebensmittelauswahl
- » bewusstes Ernährungsverhalten
- » ausreichend Bewegung

Wenn eine Lebensstiländerung nicht ausreicht, um die Blutzuckerwerte zu senken, werden von Ihrer\*m behandelnden Ärztin\*Arzt unterstützend Medikamente und/oder Insulin verordnet.

## Ernährungsempfehlungen

### Richtige Lebensmittelauswahl

Die Diagnose Diabetes bedeutet nicht, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen. Jedoch sollten Sie Ihre Ernährung gut planen und Nahrungsmittel bewusst auswählen. Dabei ist es wichtig, auf die Art und Menge der **Kohlenhydrate** zu achten ebenso wie den **Fettgehalt** der Speisen zu berücksichtigen.

- » **Fett** erhöht den Blutzucker zwar **nicht direkt**, zu viel Fett und Kalorien führen jedoch zu Übergewicht, welches die Blutzuckereinstellung negativ beeinflusst.
- » **Kohlenhydrate** beeinflussen den Blutzuckerspiegel **direkt** und bewirken somit einen Blutzuckeranstieg nach der Mahlzeit.

In folgender Tabelle finden Sie eine Übersicht über jene Lebensmittel, die den Blutzucker erhöhen und jene, die den Blutzucker nicht beeinflussen:

#### Lebensmittel, die den Blutzucker erhöhen

- » Getreide und Getreideprodukte
- » Kartoffeln und Kartoffelprodukte
- » Obst
- » Milch und flüssige Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Molke, Sauermilch)
- » Zucker, Zuckerwaren
- » gezuckerte Getränke (Limonaden, Fruchtsäfte, Nektar)

#### Lebensmittel, die den Blutzucker nicht erhöhen

- » Gemüse, Salat und Kräuter
- » Hülsenfrüchte
- » Pilze
- » feste Milchprodukte (Topfen, Käse)
- » Fisch
- » Fleisch und Wurstwaren
- » Eier
- » Butter, Margarine, Öle, Nüsse

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus einer unterschiedlichen Anzahl an Zuckerbausteinen. Je nach Länge der Zuckerketten wirken sie sich unterschiedlich auf die Blutzuckerkurve aus und werden demnach in drei Gruppen eingeteilt.

### Kohlenhydrate mit ein bis zwei Zuckerbausteinen (= einfache Kohlenhydrate)



**schießen** ins Blut → Blutzucker steigt rasch und hoch an

z. B.: alle Arten von Zucker, auch Fruchtzucker, Süßigkeiten, Limonaden und Fruchtsäfte, süßes Obst und Trockenfrüchte, Weißmehlgebäck (wie Semmel, Kipferl etc.)

### Kohlenhydrate mit mehreren Zuckerbausteinen



**fließen** ins Blut → Blutzucker steigt mäßig schnell an

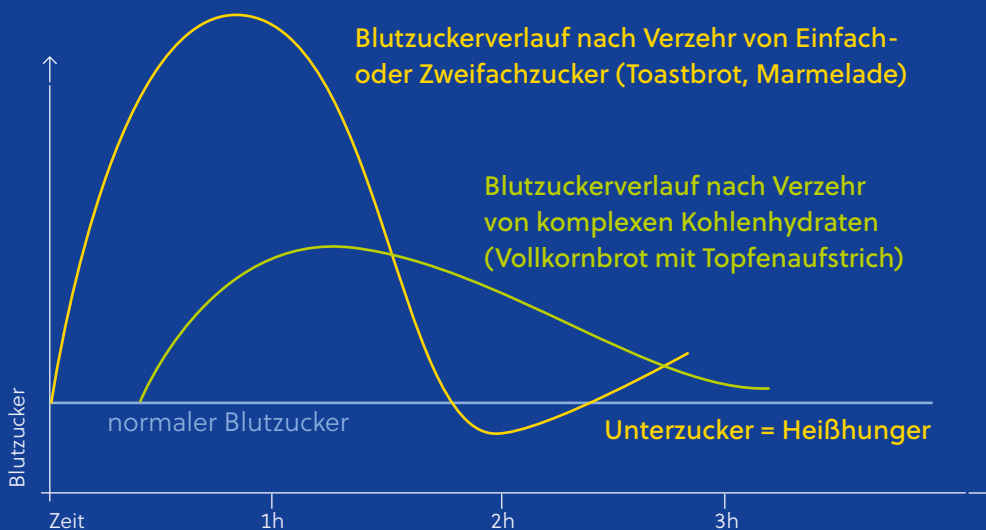
z. B.: Obst, flüssige Milchprodukte (Joghurt, Milch, Buttermilch)

### Kohlenhydrate mit einer langen Zuckerkette (= komplexe Kohlenhydrate)



**tropfen** ins Blut → Blutzucker steigt langsam und gleichmäßig an

z. B.: (Vollkorn-)Brot und Gebäck, (Vollkorn-)Reis, (Vollkorn-)Nudeln, Nockerl, Getreideflocken, Müsli, Kartoffeln (außer Püree), Polenta, Grieß



## Getränke

### Besser geeignet



- » Mineralwasser (still, prickelnd)
- » Leitungswasser
- » ungesüßter Tee
- » Light-Getränke in Maßen und verdünnt

### Weniger geeignet



- » Frucht- und Gemüsesäfte
- » Limonaden
- » Fruchtsirup
- » Nektar

Pro Tag braucht Ihr Körper **1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit**. Als durstlöschendes Getränk eignet sich am besten Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) oder ungesüßter Tee.

**Light-Limonaden** sind mit Süßstoff gesüßt und somit zuckerfrei. Vermeiden Sie es dennoch diese Getränke ständig und über den Tag verteilt zu trinken. Ziel sollte sein, sich das Bedürfnis nach Süßgeschmack abzugewöhnen. Daher empfiehlt es sich, Light-Getränke stark zu verdünnen und diese Getränke zum Essen anstatt zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Dasselbe gilt für Fruchtsäfte, wobei diese nur sehr selten konsumiert werden sollten.

**Tipps:** Versuchen Sie Ihr Wasser mit etwas Zitronensaft, Melisse oder Minze aufzupeppen. Tipps dazu finden Sie im Kapitel „Aromatisiertes Wasser“.

**Alkohol** kann Blutzuckerschwankungen verursachen und sollte daher nur in kleinen Mengen und in Kombination mit einer Mahlzeit genossen werden. Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer\*m Ärztin\*Arzt.



© istockphoto.com/unsomniac

## Süßes

**Zucker** bewirkt einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg. Deshalb sollte Einfachzucker in Form von Kristall- und Staubzucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Braunem Zucker, Honig, Agavendicksaft etc. reduziert werden. Auch verarbeitet in Süßigkeiten, Mehlspeisen, Eis oder Marmelade sind große Mengen an Zucker vorhanden.

Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten, z. B. in Honig, Marmelade, Süßigkeiten, Eis und Mehlspeisen. Er versteckt sich hinter vielen Bezeichnungen (Haushaltszucker, Saccharose, Fructose, Glucosesirup etc.).

**Marmeladen** (auch selbsthergestellte) enthalten zwar normalen Haushaltszucker, sind aber in geringen Mengen erlaubt. Etwa ein Teelöffel pro Scheibe Brot sollte ausreichend sein. Am besten verwenden Sie Marmelade mit erhöhtem Fruchtanteil (mind. 65 % Frucht) oder Sie bereiten diese selbst mit 3:1 Gelierzucker zu.

## Zuckeraustauschstoffe

In Österreich sind 8 Zuckeraustauschstoffe zugelassen.

- » Sorbit
- » Isomalt
- » Maltit
- » Xylit (Birkenzucker)
- » Mannit
- » Polyglycitolsirup
- » Lactit

Zuckeraustauschstoffe haben mit ca. 240 kcal/ 100g halb so viele Kalorien wie Zucker. Sie können bei übermäßigem allerdings abführend wirken und sind für Diabetiker\*innen nicht geeignet!

## Zuckerersatzstoffe (=Süßstoffe)

Als Ersatz für Zucker kann Süßstoff (in flüssiger Form oder Tablettenform) in geringen Mengen verwendet werden. In Österreich sind 11 Süßstoffe zugelassen. Es sind synthetische oder natürliche Verbindungen, die um ein Vielfaches süßer schmecken als Zucker.

- » Acesulfam-K
- » Sucralose
- » Neotam
- » Aspartam
- » Thaumatin
- » Aspartam-Acesulfamsalz
- » Cyclamat
- » Neohesperidin DC
- » Advantam
- » Saccharin
- » Steviolglycoside (= Stevia)

Süßstoffe sind kohlenhydrat- und kalorienfrei. **Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht und sind daher für Diabetiker\*innen geeignet!**

## Obst

### Besser geeignet



- » frisches Obst
- » Kompott und Mus ohne Zucker (ev. mit Süßstoff)

### Weniger geeignet



- » Dörrobst, kandiertes Obst
- » gezuckerte Obstkonserven
- » sehr reifes Obst
- » süße Obstsorten (Bananen, Weintrauben)
- » Fruchtsaft, Nektar, Sirup

Der Fruchtzucker im Obst lässt den Blutzucker ansteigen. Daher ist es ratsam, dieses im Rahmen einer Mahlzeit z. B. als Dessert oder zum Frühstück und seltener als Zwischenmahlzeit zu essen.

**2 Portionen Obst pro Tag** (1 Portion entspricht der Größe der eigenen Faust) sind ausreichend, um den Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken, wenn zusätzlich **3 Portionen Gemüse pro Tag** am Speiseplan stehen. Achten Sie darauf, dass Sie süße Obstsorten seltener und in kleinen Mengen auswählen (z. B. 10 Weintrauben = 1 Portion).

in g / pro 100 g Frucht	verwertbare Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Himbeeren	4,8	4,7
Erdbeeren	5,5	1,6
Heidelbeeren	6,1	4,9
Orange	8,3	1,6
Wassermelone	8,3	0,2
Marille	8,5	1,5
Pfirsich	8,9	1,9
Kiwi	9,1	2,1
Mandarine	10,2	2
Zwetschken	10,2	1,6
Apfel	11,4	2
Ananas	12,4	1
Birne	12,4	3,3
Nektarine	12,4	2
Kirsche	13,3	1,3
Weintrauben	15,2	1,5
Banane	20	1,8

## Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln

Besser geeignet 😊

- » Vollkornbrot und -gebäck
- » Schwarzbrot
- » (Vollkorn-)Reis
- » (Vollkorn-)Nudeln
- » Nockerl
- » Getreideflocken
- » Müsli ohne Zuckerzusatz

- » Kartoffeln fettarm zubereitet (Petersilkartoffeln, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln)
- » Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Marinade

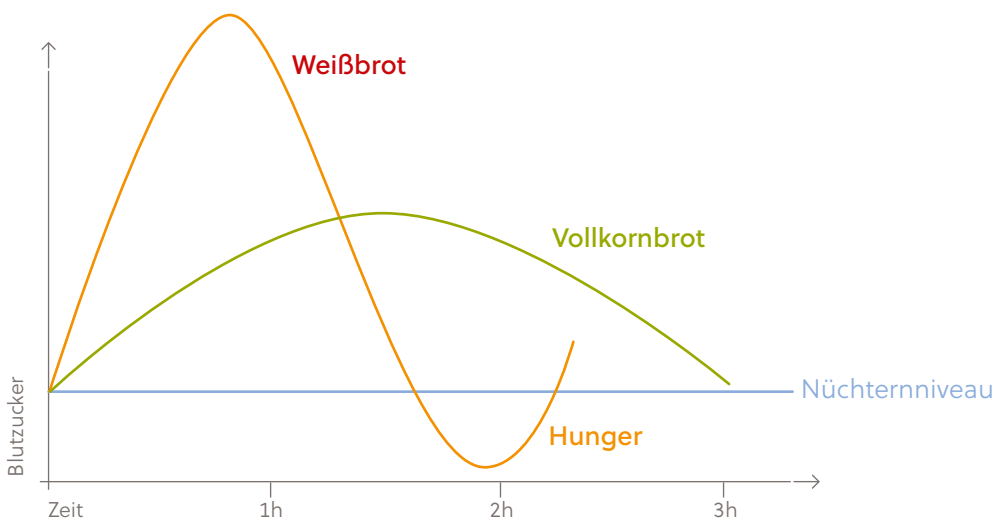
Weniger geeignet 😞

- » Weißmehlprodukte (Semmeln, Weißbrot, Kipferl, Toastbrot)
- » gezuckertes Müsli

- » fettreiche Kartoffelprodukte
- » Kartoffelpüree

Verwenden Sie wenn möglich Vollkornprodukte, da diese durch den hohen Ballaststoffgehalt einen langsameren Blutzuckeranstieg bewirken.

**Tipp:** Verwenden Sie zur Herstellung von Nockerln, Knödel, Mehlspeisen, usw. lieber Vollkornmehle (z. B. Weizenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl etc.).



## Milch, Joghurt, Käse

Milch und Milchprodukte liefern Eiweiß sowie wertvolle Mineralstoffe wie z. B. Calcium.

**2 Portionen** (z. B. ein Becher Joghurt und 4–5 Blatt Käse) **pro Tag** sollten am Speiseplan stehen.

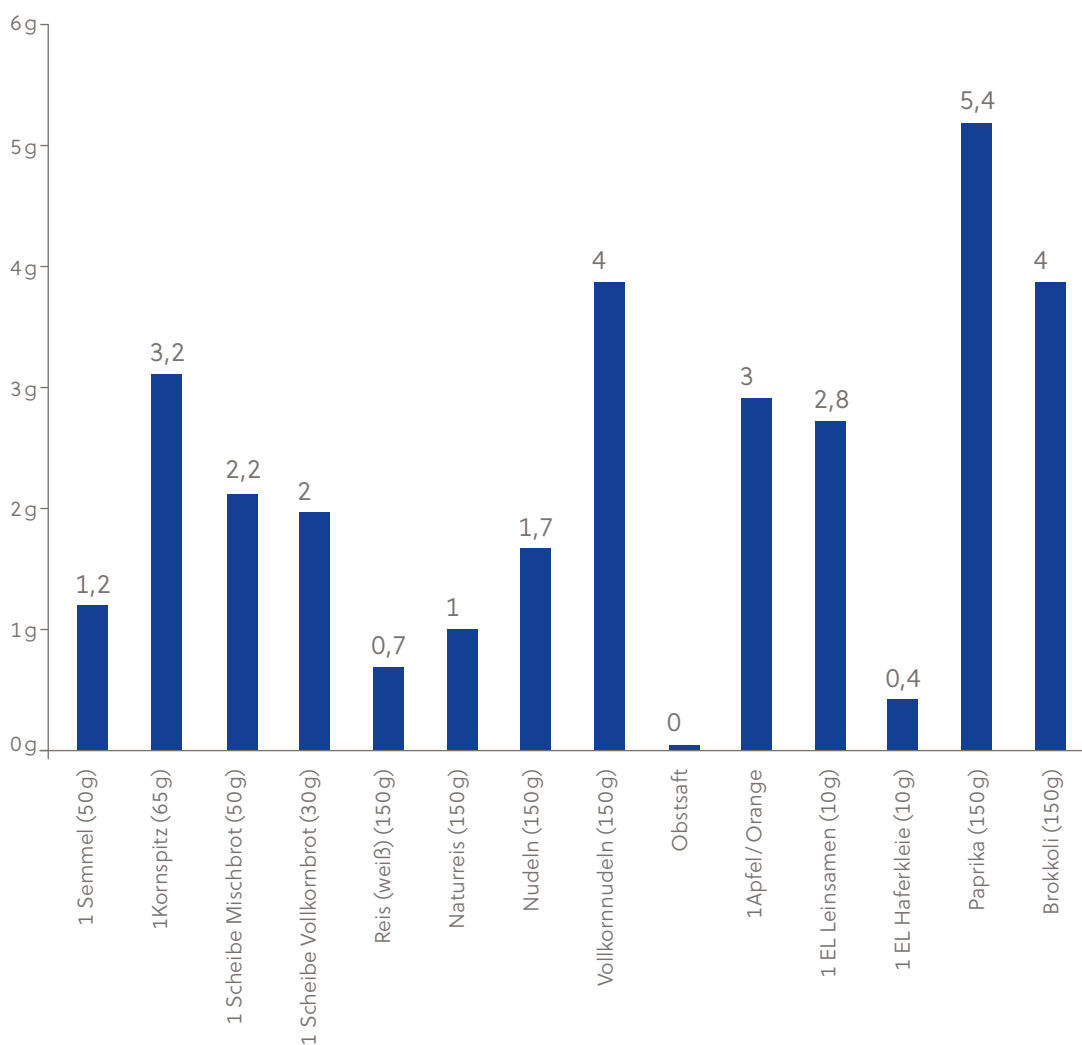
Fertige Milchprodukte mit Fruchtzusatz (z. B. Fruchtjoghurt, Fruchtmolke) können jedoch beträchtliche Mengen an zugesetztem Zucker enthalten.

Bevorzugen Sie daher bei Joghurt-, Topfen- oder Milchspeisen zuckerarme Varianten, z. B. Naturjoghurt mit 1 TL Marmelade oder Obst. Auch mit Süßstoff gesüßte Produkte sind eine mögliche Alternative.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe sind nicht verwertbare Pflanzenbestandteile, die den Blutzuckeranstieg verzögern. Enthalten sind diese vor allem in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Pro Tag werden mind. 30 g Ballaststoffe empfohlen.

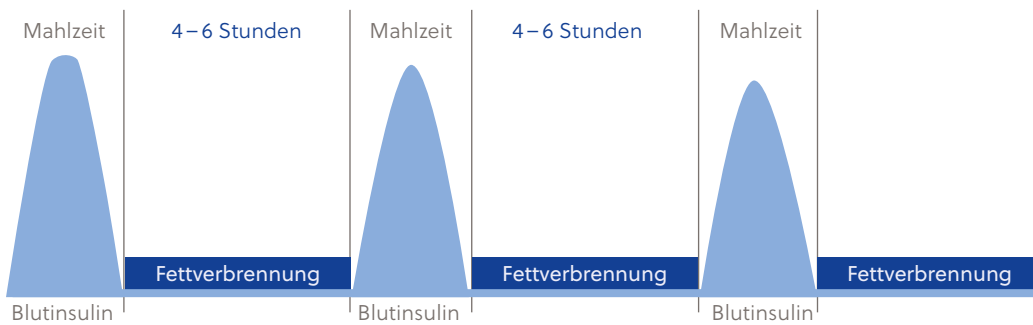
Insbesondere Gemüse und Salate sollten reichlich gegessen werden und bei keiner Mahlzeit fehlen. Schon beim Frühstück bietet sich eine gute Möglichkeit, Ballaststoffe zu sich zu nehmen, indem Sie mit Vollkorngemäch, Müsli, Rohkost oder Obst in den Tag starten.



Quelle: GU-Nährwertabelle, Allergenspezifikationen RZ Bad Tatzmannsdorf

## Mahlzeitenverteilung

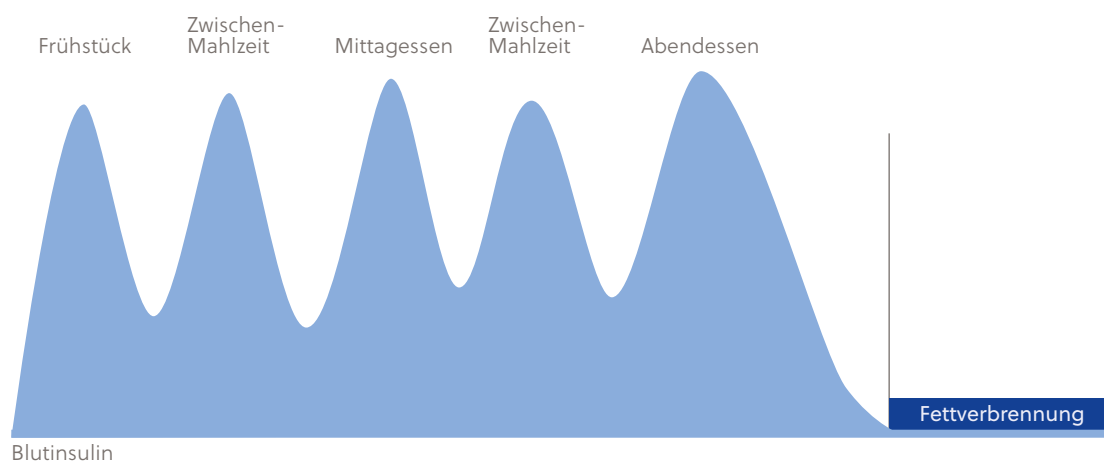
Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, empfehlen wir Ihnen 3 Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Die Nüchternphasen zwischen den Hauptmahlzeiten ermöglichen es, auch während des Tages Fettreserven abzubauen.



2 Hauptmahlzeiten und 2 kleine Zwischenmahlzeiten sind dann für Sie geeignet, wenn Sie Ihr Gewicht stabil halten oder zunehmen möchten.

Abhängig von der Insulintherapie benötigen manche Diabetiker\*innen Zwischenmahlzeiten (nach Absprache mit der\*dem Ärztin\*Arzt). Falls dies auf Sie zutrifft oder Sie im Rahmen einer Gewichtsreduktion zwischen den Mahlzeiten noch Hunger haben, empfehlen wir Ihnen folgende Lebensmittel:

- » Magere Milchprodukte (max. 250g)
- » Obst (1 Stück) oder Rohkost
- » 1 Scheibe Brot mit magerem Belag



## Wie können Sie den Zuckergehalt in abgepackten Lebensmitteln beurteilen?

Auf jedem Produkt finden Sie die Nährwertangaben pro 100g des jeweiligen Lebensmittels.

Als zuckerarm gilt: < 5 g Zucker pro 100g Lebensmittel

Um den Zuckergehalt pro Portion besser veranschaulichen zu können, bietet es sich an, diesen in Würfelzucker umzurechnen. Hierzu ist es notwendig, die angegebene Zuckermenge aus der Nährwertangabe auf die Portionsgröße aufzurechnen und diesen Wert durch 4 zu dividieren. 1 Stk. Würfelzucker = 4 g

### Beispiel

Auf einem 180g Becher Erdbeerjoghurt finden Sie in der Nährwertangabe einen Zuckergehalt von 14,2g pro 100 g.

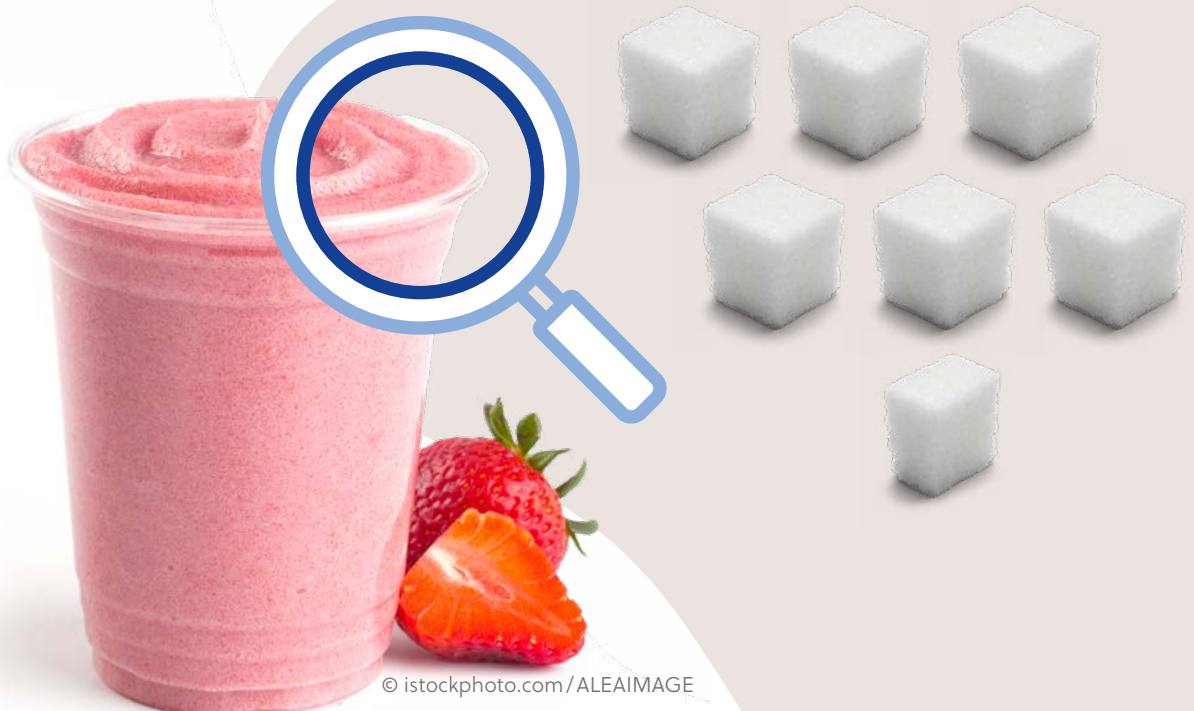
### Sie berechnen

$14,2\text{ g} \times 1,8 = 25,6\text{ g}$  Zucker pro Becher

$25,6\text{ g} / 4 = 6,4\text{ Stk.}$  Würfelzucker

#### Nährwerte durchschnittlich in 100 g

Brennwert	385 kJ/91 kcal
Eiweiß	3,2 g
Kohlenhydrate	14,2 g
davon Zucker	14,2 g
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,04 g



© istockphoto.com/ALEAIMAGE

# Rezepte aus der Schauküche

## Vollkorn-Topfen-Weckerl

16 Weckerl

	100 g	1 Stk.
Brennwert	194 kcal	165 kcal
Kohlenhydrate	26 g	22 g
BE	~2,2	~1,8
Ballaststoffe	5,6 g	4,8 g



### Zutaten

- » 500g Magertopfen
- » 250g Joghurt, fettarm
- » 500g Dinkelvollkornmehl  
oder Weizenvollkornmehl
- » 2 Pkg. Backpulver
- » 2 TL Salz
- » 2 TL Brotgewürz
- » (Kümmel, Koriander, Fenchel)
- » 100g Kerne oder Samen
- » (Sonnenblumen- und Kürbiskerne,  
Sesam, Leinsamen etc.)

### Zubereitung

1. Alle Zutaten mit einem Kochlöffel vermengen und anschließend mit den Händen gut durchkneten. Den Teig in 16 gleich große Stücke teilen und Weckerln formen. Mit Milch oder Wasser bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Die Weckerl etwa 35 Minuten bei ca. 200°C im Rohr backen.
3. Vor dem Backen kann man die Weckerl auch noch mit verschiedenen Kernen, Samen oder Nüssen bestreuen.
4. Für eine geschmackliche Abwechslung sorgen statt der Kerne und Samen z. B. Kräuter oder geröstete Zwiebel, die in den Teig geknetet werden.

# Tipps für gesünderes Backen

Auch als Diabetiker\*in müssen Sie nicht auf Süßes verzichten. Versuchen Sie aber neben der Menge auch auf die Auswahl und Zubereitung von Mehlspeisen und Co zu achten. Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, eine gesündere Auswahl zu treffen. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten, altbewährte Rezepte zu adaptieren.

Bevorzugen Sie energie- und fettarme Mehlspeisenvariationen!

Hochkalorische Mehlspeisen wie z. B. Sachertorten, Cremeschnitten, Blätterteigsüßspeisen führen langfristig zu einer Erhöhung des Körpergewichtes und auf diesem Weg indirekt zur Verschlechterung Ihrer Zuckerwerte. Versuchen Sie deshalb, gesündere Alternativen auszuwählen.

Folgende energie- und fettarme Mehlspeisenvariationen sind empfehlenswert:

» **Strudelteig (statt Blätterteig)**

z. B.: Apfelstrudel, Topfenstrudel

» **Germteig**

z. B.: Zimtschnecken, Mohnkipferl, Buchteln mit Vanillesauce

» **Biskuit**

z. B.: Biskuitroulade mit Marmelade oder fettarmer Topfencreme, Biskuit mit frischen Früchten – besonders empfehlenswert sind Beeren.

Erhöhen Sie den Ballaststoffanteil!

Ersetzen Sie helle Auszugsmehle zur Gänze oder zumindest teilweise durch Vollkornmehle. Bedenken Sie dabei, dass Vollkornmehl eine größere Flüssigkeitsmenge benötigt. Als Richtlinie gilt in diesem Fall 5 % Flüssigkeitszuschlag.

Zudem kann auch durch die Beigabe von beispielsweise Leinsamen, Kleie oder Haferflocken (fein vermahlen) der Ballaststoffgehalt erhöht werden.

Reduzieren Sie die angegebene Zuckermenge um mindestens ein Drittel!

Diese Menge reicht aus, um die gewünschte Konsistenz und Süße zu erzielen. Gleichzeitig verringern Sie auf diesem Weg die Vorliebe für stark Gesüßtes.

Ersetzen Sie Zucker durch die Verwendung von Süßstoff!

Dadurch reduzieren Sie nicht nur den Energiegehalt, sondern sparen auch schnell verwertbare Kohlenhydrate ein. Um die geeignete Süßkraft zu erreichen, wenden Sie folgende Umrechnung an:

Umrechnung Zucker – Süßstoff		
1 TL Zucker	=	1 Tablette Süßstoff
		1 TL Streusüße
		8 Tropfen flüssiger Süßstoff
200 g Zucker	=	15 ml (3 TL) flüssiger Süßstoff

Verringern Sie die Fettmenge!

Die in Rezepturen angegebene Fettmenge kann reduziert und zum Teil durch Joghurt, Buttermilch oder (je nach Süßspeise) durch Apfelmus ausgetauscht werden. Bereiten Sie auch Cremes fettarm zu, indem Sie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Saurrahm, Mascarpone usw. durch fettärmere Alternativen wie beispielsweise mageren Topfen oder Naturjoghurt ersetzen.

Achten Sie auf die Fettqualität!

Bei Verwendung von Fetten bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle und verzichten Sie auf tierische Fette und Kokosfett.



# Aromatisiertes Wasser

Die angegebenen Mengen sind ausreichend, um ca. 2 Liter Wasser zu aromatisieren.

## Himbeere-Zitronen-Limetten-Minz-Wasser

- » 1 Zitrone in Scheiben
- » 1 Limette in Scheiben
- » 100g gefrorene Himbeeren
- » ca. 10 Blätter Minze
- » ein paar Tropfen Süßstoff

## Zitronen-Gurken-Minz-Wasser

- » 1 Zitrone in Scheiben
- » ¼ Gurke in Scheiben
- » ca. 10 Blätter Minze

## Wassermelonen-Rosmarin-Wasser

- » 250g Wassermelone gewürfelt
- » 2 große Rosmarinzweige

## Apfel-Zimt-Wasser

- » 1 Apfel in Scheiben
- » 1 Zimtstange
- » Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück – je nach Geschmack)
- » ca. 5 Stk. Nelken

## Mango-Ingwer-Wasser

- » Ingwer (ein ca. 3 cm langes Stück – je nach Geschmack)
- » 100g gefrorene Mango in Würfeln
- » ca. 10 Blätter Minze

**Tipp:** Die Minze, die Rosmarinzweige und den Ingwer vorher mit einem Mörser etwas andrücken, damit das Aroma besser austreten kann.

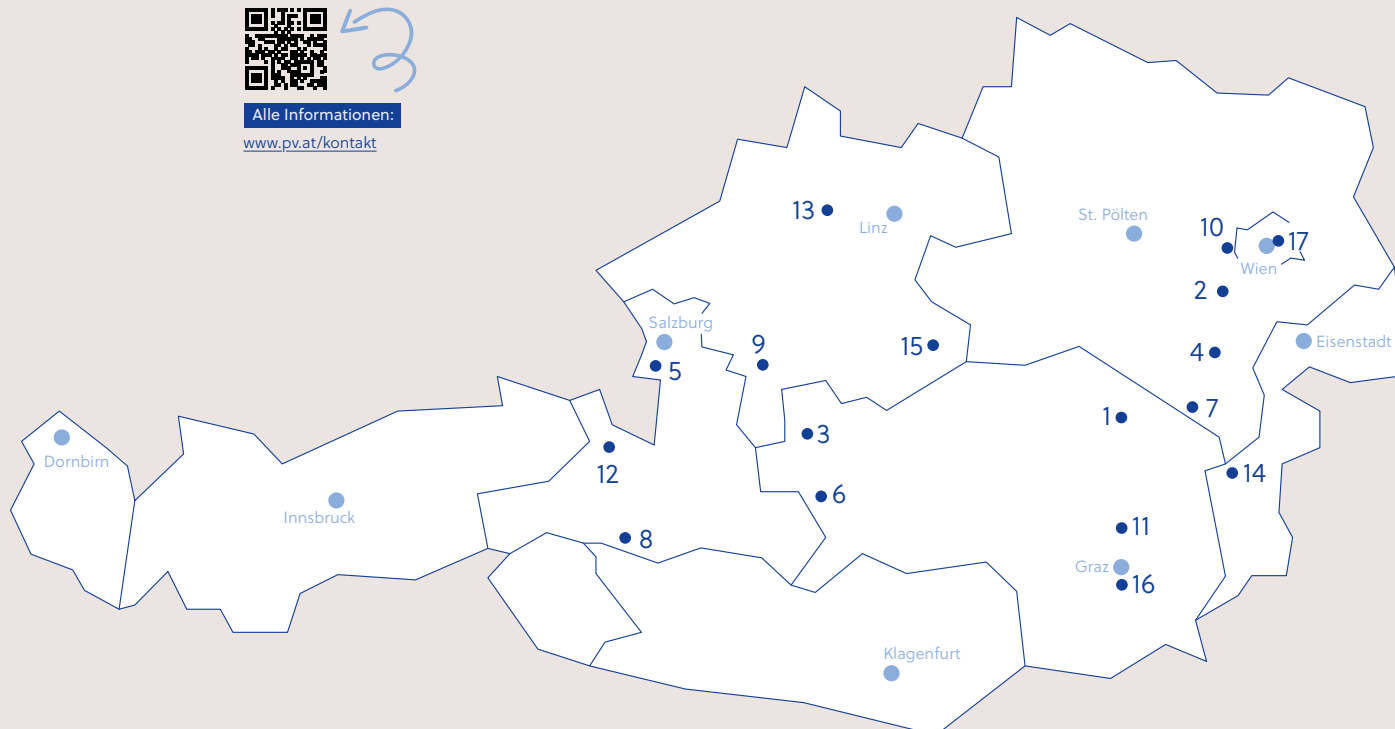


# Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:  
[www.pv.at/kontakt](http://www.pv.at/kontakt)



- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz         | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde     |
| 2. Reha-Zentrum Alland         | 11. Reha-Zentrum St. Radegund      |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee     | 12. Reha-Zentrum Saalfelden        |
| 4. Reha-Zentrum Felbring       | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach  |
| 5. Reha-Zentrum Großgmain      | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming       | 15. Reha-Zentrum Weyer             |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg         | 16. PV ZAR Graz                    |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien                    |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl      |                                    |

## Zucker im Griff, Geschmack im Leben

Diese Broschüre zeigt, wie Sie mit Diabetes Typ 2 gut und gesund essen können. Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihren Blutzucker beeinflussen, wie Sie Lebensmittel clever auswählen und Mahlzeiten optimal verteilen. Entdecken Sie, wie Sie Zuckergehalte in Lebensmitteln beurteilen, gesünder backen und mit aromatisiertem Wasser Genuss ohne Kompromisse erleben. Erprobte Rezepte aus unserer Schauküche zeigen, wie gesundes und wohlschmeckendes Essen ganz unkompliziert gelingt.