

© 2023 Verena Buchner

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition

GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.



# Inhaltsverzeichnis

---

|   |    |
|---|----|
| Einleitung.....                                       | 1  |
| Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker? ..... | 2  |
| Erforderliche Zutaten für Low Carb Backen .....       | 5  |
| Erlaubte Süßstoffe in der Diabetiker-Diät.....        | 8  |
| Zu vermeidende Süßstoffe .....                        | 11 |
| Vorteile der Diabetikerdiät .....                     | 12 |
| 10 Tipps zum kohlenhydratarmen Backen.....            | 13 |
| Aromatische Backzutaten.....                          | 15 |
| R E Z E P T E .....                                   | 17 |
| KÄSEKUCHEN REZEPTE .....                              | 18 |
| • New Yorker Käsekuchen .....                         | 18 |
| • Käsekuchen .....                                    | 19 |
| • Brownie-Käsekuchen .....                            | 20 |
| • Käsekuchen-Quadrat .....                            | 20 |
| CUPCAKE-REZEPTE.....                                  | 21 |
| • Rote-Bete-Cupcakes .....                            | 21 |
| • Blaubeer-Cupcakes .....                             | 22 |
| • Kürbiskuchen-Cupcakes .....                         | 22 |
| KUCHEN/TORTEN/BROTE .....                             | 23 |
| • Schokoladenkaffeekuchen .....                       | 23 |
| • Himbeer-Zitronen-Kuchen.....                        | 24 |



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| • Pflaumen-Zimt-Kuchen .....          | 25        |
| • Heidelbeer-Zitronenkuchen .....     | 26        |
| • Pfirsich-Kuchen .....               | 26        |
| • Pflaumenkuchen.....                 | 27        |
| • Schokoladenkuchen .....             | 28        |
| • Ahornbiskuit-Zitronenkuchen .....   | 29        |
| • Schokoladen-Lavakuchen .....        | 30        |
| • Mandelkuchen .....                  | 30        |
| • Frische Beeren-Galette.....         | 31        |
| • Apfelkuchen .....                   | 32        |
| • Extra Schoki-Schokoladenkuchen..... | 33        |
| • Mascarpone-Torte .....              | 34        |
| • Erdbeer-Torte.....                  | 34        |
| • Limetten-Törtchen .....             | 35        |
| • Beerenkuchen.....                   | 36        |
| • Bananen-Walnuss-Brot .....          | 37        |
| • Pikantes Quinoa-Brot .....          | 38        |
| • Keto-Leinsamen-Brot .....           | 38        |
| <b>BROTE FÜR DIABETIKER .....</b>     | <b>39</b> |
| • Zitronenbrot (Spezial).....         | 39        |
| • Käse-Knoblauch-Brot.....            | 40        |
| • Frühstücksbrot.....                 | 40        |
| • Limetten-Blaubeer-Brot .....        | 41        |
| • Low-Carb-Brot.....                  | 41        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Kräuter-Knoblauch-Brot.....    | 42 |
| • Zimtbrot.....                  | 42 |
| • Kokosnussmehl-Mandel-Brot..... | 43 |
| • 5-Zutaten-Keto-Brot .....      | 43 |

## BAGELS, BRÖTCHEN & MEHR ..... 44

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| • Butterige Bagels.....              | 44 |
| • Apfelbrötchen aus Mandelmehl ..... | 45 |
| • Low Carb Brezeln.....              | 45 |
| • Käseröllchen.....                  | 46 |
| • Zwiebel-Bagels .....               | 46 |
| • Blumenkohl-Brötchen .....          | 47 |

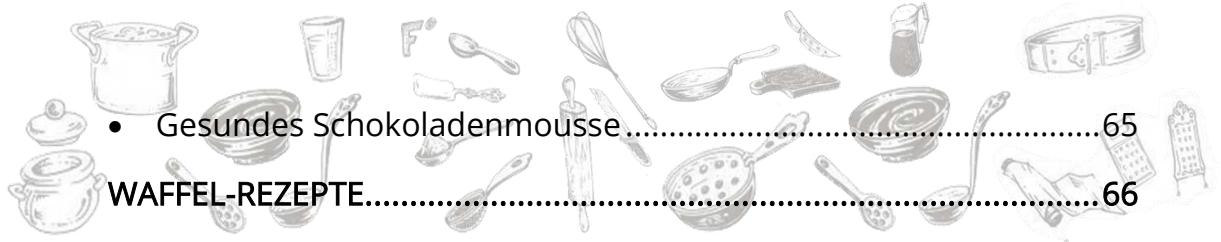
## COOKIES UND CRACKER ..... 48

|  |    |
|--|----|
| • Pikante Cracker.....                           | 48 |
| • Schokoladen-Dattel-Kekse.....                  | 48 |
| • Leckere Pekannusskekse .....                   | 49 |
| • Mandel-Cracker .....                           | 49 |
| • Nussiges Mürbegebäck.....                      | 50 |
| • Schokoladen-Butterkekse.....                   | 50 |
| • Frischkäse-Kekse .....                         | 51 |
| • Erdnussbutterkekse mit Schokoladenfüllung..... | 51 |
| • Cranberry-Hafer-Kekse .....                    | 52 |
| • Haselnusskekse .....                           | 52 |

## HIGH-FAT LECKEREIEN ..... 53

|                   |    |
|-------------------|----|
| • Fettbomben..... | 53 |
|-------------------|----|

|  |           |
|--|-----------|
| • Vanille-Fettbomben .....                           | 53        |
| • Zitronen-Fettbomben.....                           | 54        |
| • Neapolitanische Fettbomben .....                   | 54        |
| • Blaubeer-Fettbomben .....                          | 55        |
| • Kokosnuss-Mandel-Fettbomben.....                   | 55        |
| <b>BROWNIES, MUFFINS &amp; MEHR.....</b>             | <b>56</b> |
| • Kürbis-Muffins.....                                | 56        |
| • Tassenkuchen mit Preiselbeeren.....                | 56        |
| • Cremige Protein-Muffins.....                       | 57        |
| • Einfache Brownies .....                            | 57        |
| • Erdnussbutter-Brownie.....                         | 58        |
| • Brownie-Muffins .....                              | 58        |
| • Beerige-Smoothie-Muffins.....                      | 59        |
| • Fruchtige Apfelmuffins.....                        | 59        |
| • Fruchtige Vollkornmuffins .....                    | 60        |
| • Kirsch-Muffins .....                               | 60        |
| • Kraft-Bällchen.....                                | 61        |
| • Nicht aromatisierte Muffins.....                   | 61        |
| <b>PUDDING &amp; MOUSSE .....</b>                    | <b>62</b> |
| • Mousse au Chocolat mit Kirschen.....               | 62        |
| • Kokosnuss-Pudding.....                             | 63        |
| • Fluffiges Zitronen-Quark-Mousse mit Walnüssen..... | 63        |
| • Mousse au Chocolat .....                           | 64        |
| • Quarkmousse mit Kokosnuss und Erdbeerpuree.....    | 64        |



|   |           |
|---|-----------|
| • Gesundes Schokoladenmousse .....                  | 65        |
| <b>WAFFEL-REZEPTE .....</b>                         | <b>66</b> |
| • Müsli-Walnuss-Waffeln .....                       | 66        |
| • Frühstücks-Waffeln.....                           | 67        |
| • Schokoladen-Cannoli-Waffeln .....                 | 67        |
| <b>KETO-FREUNDLICH .....</b>                        | <b>68</b> |
| • Keto-Schokoladen-Surprise .....                   | 68        |
| • Milchshake mit Keksen und Sahne .....             | 68        |
| • Keto Zimt-Mürbegebäck .....                       | 69        |
| • Käse-Kürbis-Muffins .....                         | 70        |
| • Schokolade gefüllte Müsliriegel .....             | 71        |
| • Kokosnuss-Kekse mit weißer Schokolade.....        | 72        |
| • Keto-Käsekuchen-Tacos .....                       | 73        |
| • Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble.....               | 74        |
| • Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding .....          | 75        |
| • Keto-Käsekuchen-Happen .....                      | 76        |
| • Keto-Erdnussbuttertörtchen .....                  | 77        |
| • Keto Karottenkuchen .....                         | 78        |
| • Keto Avocado-Brownies .....                       | 79        |
| • Neapolitanischer Chia-Pudding .....               | 79        |
| • Käsekuchen gefüllte Brownies .....                | 80        |
| • Kokosnussmehl-Schokoladen-Keto-Tassenkuchen ..... | 81        |
| • Keto-Himbeer-Eiscreme .....                       | 81        |
| • Erdbeer-Rhabarber-Strudel-Eiscreme .....          | 82        |

|   |           |
|---|-----------|
| • Spekulatius und Macadamia-Biscotti .....          | 83        |
| • Knusprige Baiser-Kekse .....                      | 84        |
| • Tropische Mousse au Chocolat Bites.....           | 85        |
| • Low Carb Kokosnuss-Kekse.....                     | 86        |
| • Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln .....              | 87        |
| • Keto-Frischkäse-Trüffel-Schmaus .....             | 87        |
| • Keto Gelatine Rum Shots .....                     | 88        |
| • Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel .....               | 89        |
| <b>SÜSSIGKEITEN/CREMIGE DESSERTS .....</b>          | <b>90</b> |
| • Schokoladentrüffel .....                          | 90        |
| • Schokoladenbonbons mit Heidelbeeren.....          | 90        |
| • Macaroons.....                                    | 91        |
| • Erdbeer-Bonbons .....                             | 91        |
| • Kokosnuss-Konfekt.....                            | 92        |
| <b>BUNT GEMISCHT .....</b>                          | <b>93</b> |
| • Kokosnuss-Panna-Cotta .....                       | 93        |
| • Gefrorene Butter-Rum-Schokoladenen-Leckerei.....  | 93        |
| • Frische Limoncello-Pfannkuchen .....              | 94        |
| • Käseplätzchen mit Tomaten und Thymian .....       | 94        |
| • Gesunder Chia-Pudding mit Erdbeeren .....         | 95        |
| • Ricotta-Parfait mit Erdbeeren.....                | 95        |
| • Minziges Kokosnussparfait mit Preiselbeeren ..... | 96        |
| • Low Carb Pfannkuchen-Crepes.....                  | 96        |
| • Cashew-Mandel-Butter .....                        | 97        |

|  |            |
|--|------------|
| • Blaubeer-Törtchen .....                  | 97         |
| • Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeeren..... | 98         |
| • Kürbiskuchen-Kokosnuss-Crisps.....       | 98         |
| • Pizza .....                              | 99         |
| • Einfacher Kuchenteig/Kuchenboden .....   | 99         |
| • Vanille-Eiscreme.....                    | 100        |
| • Pekannuss-Fudge .....                    | 100        |
| • Marshmallows.....                        | 101        |
| • Gewürz-Milchtee.....                     | 101        |
| <b>BONUS: DESSERT-SAUcen .....</b>         | <b>102</b> |
| • Vanillesoße .....                        | 102        |
| • Erdbeersoße.....                         | 102        |
| • Himbeersoße .....                        | 103        |
| • Schokoladensauce.....                    | 103        |
| • Karamellsauce.....                       | 104        |
| • Käsesoße .....                           | 104        |
| • Brombeersauce .....                      | 105        |
| • Mandelbutter-Fruchtdip .....             | 105        |
| <b>Kleine Erinnerung .....</b>             | <b>106</b> |
| <b>ÜBER DEN AUTOR .....</b>                | <b>107</b> |



# Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Low-Carb Backen Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.

Viele Studien haben gezeigt, dass die Low-Carb-Diät sehr effektiv bei der Gewichtsreduzierung ist. Neben der Gewichtsabnahme bietet die kohlenhydratarme Ernährung weitere gesundheitliche Vorteile, darunter die Senkung des Bluthochdrucks, die Senkung hoher Cholesterinwerte, die Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Umkehrung von Diabetes und sogar die Vorbeugung einiger Krebsarten.

Sie erfahren, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus einer Diabetikerdiät ziehen, ohne auf Desserts und Süßigkeiten zu verzichten. Süßigkeiten heben die Stimmung und tragen zur Produktion von Serotonin im Körper bei – dem Glückshormon. Viele Menschen mögen Süßigkeiten, manche haben Angst davor, sie zu essen, weil sie zusätzliche Kalorien zu sich nehmen, Angst vor einem Anstieg des Blutzuckerspiegels haben oder aus anderen Gründen. Nicht jeder weiß, dass es harmlose Desserts gibt, die weder Zucker noch ungesunde Süßstoffe enthalten. Es ist wichtig, gesunde Süßigkeiten zu wählen. Darin finden Sie Informationen über nützliche Süßstoffe und solche, die vermieden werden sollten.

*Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen dabei gute Anhaltspunkte geben!*

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!



# Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker?

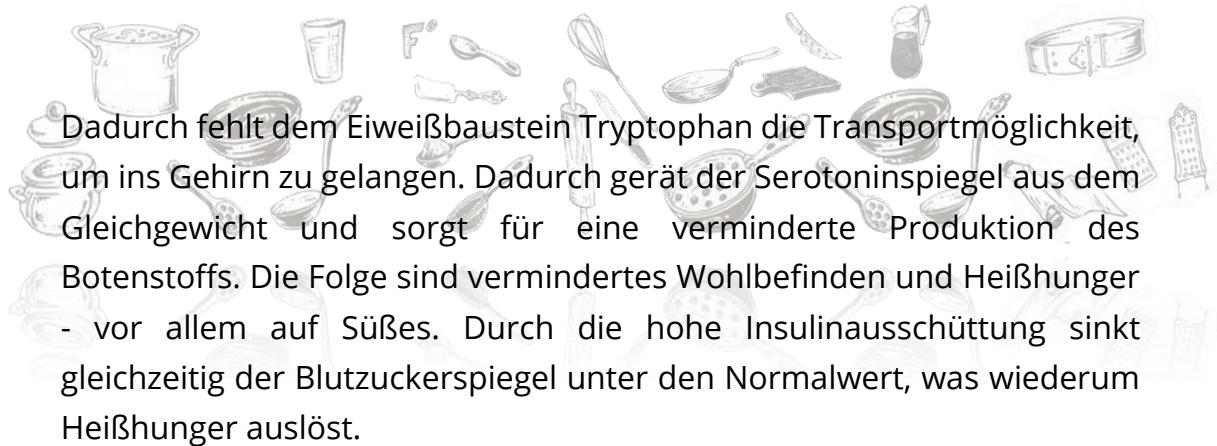
---

Viele Menschen haben Heißhunger auf Süßes, vor allem wenn sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen. Sobald wir zuckerhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn angeregt. Dieser sogenannte Neurotransmitter wird auch als "Glückshormon" bezeichnet, weil er das körpereigene Belohnungssystem beeinflusst, das zunächst dafür sorgt, dass wir uns nach dem Genuss eines Stücks Kuchen besser fühlen. Besonders problematisch wird es jedoch, wenn wir zu oft zu solchen Seelentröstern greifen: Je öfter wir dem Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln nachgeben, desto empfindlicher reagiert das Gehirn darauf.

Langfristig löst der Anblick süßer Köstlichkeiten das Verlangen nach immer größeren Mengen Zucker aus, um die gleiche Menge an Glückshormonen ausschütten zu können. Darüber hinaus ist Zucker an der Bildung eines weiteren körpereigenen Botenstoffs beteiligt, nämlich des Serotonin, das ebenfalls zu den Glückshormonen gehört. Der Organismus bildet dieses Hormon aus der Aminosäure Tryptophan: Damit dieser Eiweißbaustein aus der Nahrung ins Gehirn gelangen kann, ist der Körper auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, idealerweise Zucker, angewiesen. Das Verlangen scheint umso größer zu werden, je mehr wir dem Verlangen nachgeben.

Dies kann einen wahren Teufelskreis im inneren Kreislauf des Körpers auslösen: Zucker kann vom Darm sehr schnell aufgespalten und verdaut werden und führt so zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Daraufhin beginnt die Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren, um den Zucker aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren.





Dadurch fehlt dem Eiweißbaustein Tryptophan die Transportmöglichkeit, um ins Gehirn zu gelangen. Dadurch gerät der Serotonin-Spiegel aus dem Gleichgewicht und sorgt für eine verminderte Produktion des Botenstoffs. Die Folge sind verminderter Wohlbefinden und Heißhunger - vor allem auf Süßes. Durch die hohe Insulinausschüttung sinkt gleichzeitig der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert, was wiederum Heißhunger auslöst.

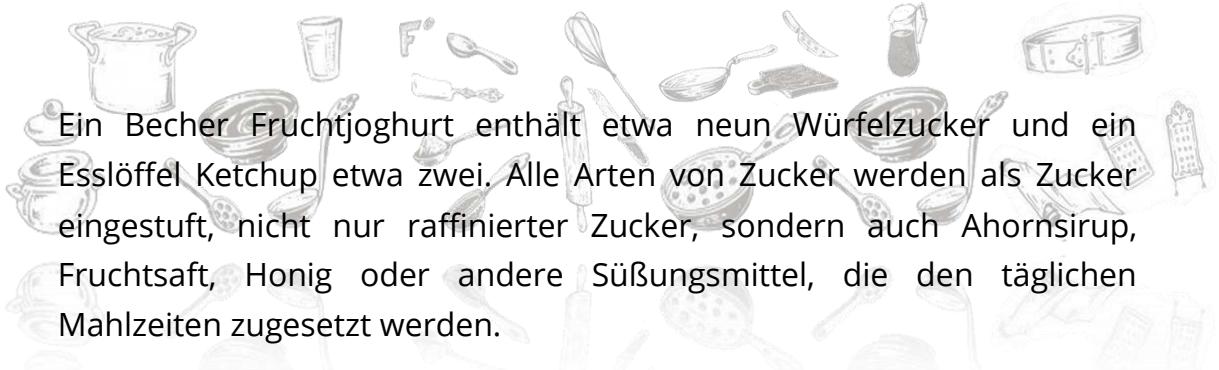
### Macht Zucker wirklich dick?

Ob wir zunehmen oder abnehmen, hängt in erster Linie davon ab, ob wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrennen. In diesem Zusammenhang ist Zucker nicht unbedingt ein dickmachendes Lebensmittel. Mit 400 Kalorien pro 100 Gramm liefert Zucker Energie, die sehr schnell verfügbar ist, ohne jedoch ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Die Zuckermoleküle liefern fast keine essentiellen Nährstoffe und werden sehr schnell verdaut. Werden nun viele zuckerhaltige Lebensmittel verzehrt, kommt es zu einer hohen Produktion von Insulin, das auch als Masthormon bekannt ist. Die Ausschüttung von Insulin blockiert die Fettverbrennung, so dass der Verzehr von süßen Lebensmitteln das Abnehmen erschwert.

### Wie viel Zucker kann man pro Tag zu sich nehmen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, weniger als 10 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu beziehen. Eine Frau mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 Kalorien sollte etwa 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen: Das entspricht etwa 16 Zuckerwürfeln. Das hört sich zunächst nicht schlecht an, relativiert sich aber schnell, wenn man bedenkt, dass in einem einzigen Schokoriegel elf Würfelzucker stecken.





Ein Becher Fruchtjoghurt enthält etwa neun Würfelzucker und ein Esslöffel Ketchup etwa zwei. Alle Arten von Zucker werden als Zucker eingestuft, nicht nur raffinierter Zucker, sondern auch Ahornsirup, Fruchtsaft, Honig oder andere Süßungsmittel, die den täglichen Mahlzeiten zugesetzt werden.

**Ist der menschliche Körper auf eine ständige Zufuhr von Zucker angewiesen?**

Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig "Nein". Der Einfachzucker Glukose, auch Traubenzucker genannt, ist zwar für den Menschen lebensnotwendig, weil er der Brennstoff der Zellen und damit die grundlegende Energieversorgung für alle zentralen Körperfunktionen ist (allein das Gehirn verbraucht täglich rund 140 Gramm Glukose), dennoch ist es für eine ausreichende Versorgung mit Glukose notwendig, dass kein zusätzlicher Zucker aufgenommen wird, denn der Körper kann diesen Stoff aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln selbst herstellen. So gesehen ist Zucker ein reines Genussmittel, auf das der Mensch gut verzichten kann.

# Erforderliche Zutaten für Low Carb Backen



## Mandelmehl

Mandelmehl ist eines der nahrhaftesten Mehle, die auf dem Markt erhältlich sind. Es ist ein glutenfreies Nussmehl, das im Wesentlichen aus gemahlenen, blanchierten Mandeln besteht. Sie können Ihr Mandelmehl ganz einfach zu Hause selbst herstellen.

Alles, was Sie brauchen, sind einige blanchierte Mandeln, und schon kann es losgehen! Sie können dafür eine Gewürz- oder Kaffeemühle verwenden. Versuchen Sie außerdem, die Mandeln nicht zu lange zu mahlen. Wenn Sie das tun, könnten die Nüsse ihr gesamtes Fett abgeben, und Sie hätten nur noch Mandelbutter zur Verfügung.

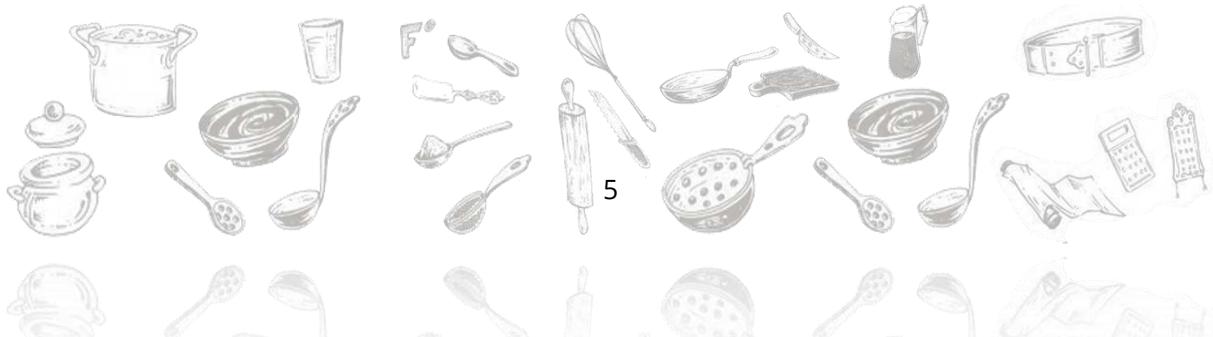
## Kokosnussmehl

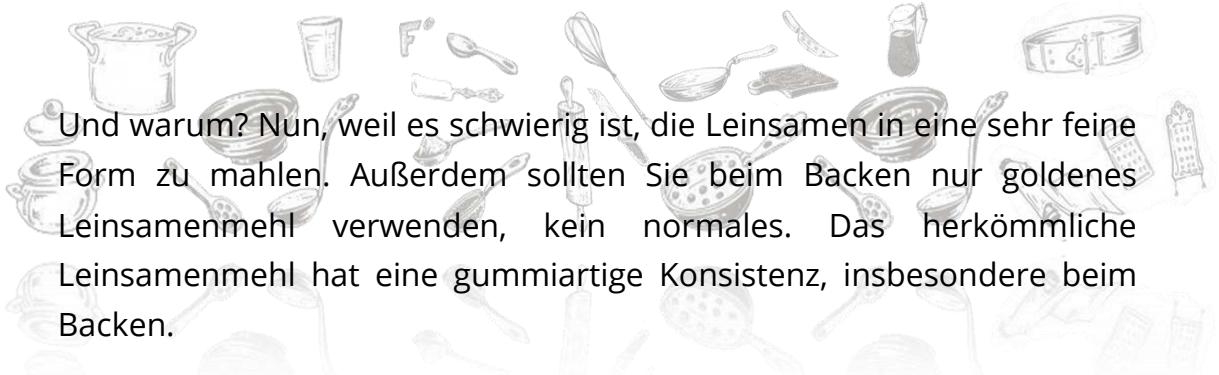
Das kalt gepresste Kokosnussfleisch wird getrocknet und zu einem Endprodukt gemahlen. Der Geschmack entspricht ziemlich genau seinem Namen, und der hohe Ballaststoffgehalt hilft dabei, die Flüssigkeit in einem Teig zu binden.

Genau wie Mandelmehl ist auch Kokosmehl glutenfrei. Aus diesem Grund wird es den Teig nicht wie herkömmliches Mehl aufgehen lassen. Das geschieht erst, wenn Hefe hinzugefügt wird.

## Leinsamenmehl

Leinsamenmehl wird, wie andere Mehle auch, durch Mahlen der Leinsamen und anschließende Herstellung von Mehl aus diesen hergestellt. Es wird in kohlenhydratarmen Backrezepten verwendet, aber bedenken Sie, dass es sich um schweres Mehl handelt.





Und warum? Nun, weil es schwierig ist, die Leinsamen in eine sehr feine Form zu mahlen. Außerdem sollten Sie beim Backen nur goldenes Leinsamenmehl verwenden, kein normales. Das herkömmliche Leinsamenmehl hat eine gummiartige Konsistenz, insbesondere beim Backen.

Es gibt auch Leinsamen-Eier, die sich hervorragend als Ersatz für vegane Gerichte und für Menschen mit einer Ei-Allergie eignen. Die Verwendung von Flachsmehl anstelle von Eiern trägt dazu bei, dass bei Zugabe von Wasser eine gelartige Konsistenz entsteht. Mit normalen Eiern ist dies möglicherweise nicht möglich.

Wenn Sie ein Ei ersetzen, sollten Sie einen Esslöffel des gemahlenen Leinsamenmehs mit einem halben Esslöffel Wasser vermischen. Dann sollten Sie die Mischung 5 Minuten lang eindicken lassen.

## Süßstoffe

Wie fade wären Ihre Kuchen, Gebäckstücke und Waffeln ohne das süße Element! Zuckerersatzstoffe sind ebenfalls wichtig, wenn Sie mit dem kohlenhydratarmen Backen beginnen. Zucker hat in der Regel einen sehr hohen Kohlenhydratgehalt, der sich nicht gut mit der Qualitätskontrolle Ihrer Ernährung verträgt.

Einige Empfehlungen haben wir in diesem Artikel zusammengestellt. Sie sollten versuchen, die Süßungsmittel entsprechend Ihren Bedürfnissen und den Vorteilen, die sie bieten, auszuwählen.



## Low Carb Backen mit nussfreien Mehlen

Einige andere Mehle eignen sich sehr gut als Alternative für normales Mehl. Einige dieser nussfreien Mehle sind:

### Sonnenblumenkernmehl

Sonnenblumenkernmehl wird hergestellt, indem Sonnenblumenkerne zu feinem Pulver gemahlen werden. Dieses Mehl ist eine perfekte Mischung für Menschen, die eine Nussallergie haben.

Sonnenblumenkerne haben in der Regel einen sehr ausgeprägten Geschmack, daher sollten Sie sich die verschiedenen Marken ansehen, um herauszufinden, welcher Geschmack am besten zu Ihnen passt.

Je feiner das Sonnenblumenkernmehl ist, desto besser. Wie Mandelmehl können Sie auch dieses Mehl zu Hause mit einer guten Mühle mahlen.

Der größte Nachteil bei der Verwendung von Sonnenblumenkernmehl ist, dass es sich grün färbt, sobald man mit dem Backen beginnt. Das liegt vor allem an einer chemischen Reaktion, die durch Backpulver oder Natron verursacht wird.

Die Farbe beeinträchtigt nicht wirklich den Geschmack, aber es ist nicht wirklich schön anzusehen.

Ein weiterer Trick ist die Zugabe von Zitronensaft oder Apfelessig, um dieser Reaktion entgegenzuwirken.

### Kürbismehl

Ein weiteres sehr bekanntes nussfreies Mehl ist das Kürbismehl. Es wird aus getrocknetem Kürbisfleisch ohne den Stiel und die Blätter hergestellt. Sie können die Kerne und die Schale hinzufügen oder auch weglassen.

Die Tatsache, dass Kürbismehl glutenfrei ist, kann auch Menschen mit Zöliakie zugute kommen.

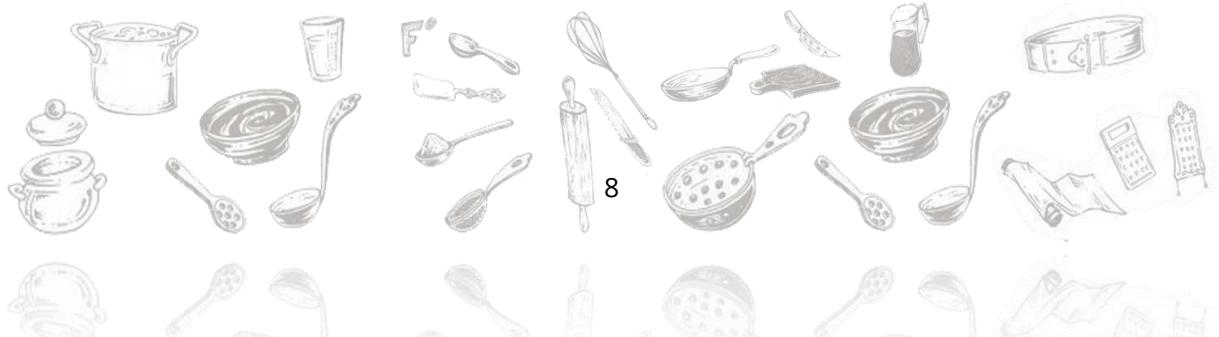


## Erlaubte Süßstoffe in der Diabetiker-Diät



Hier sind einige natürliche Low-Carb-Süßstoffe, die in der Low-Carb-Diät erlaubt sind und die die beste Alternative für Zucker sind.

- Stevia: Stevia ist ein Kraut, das auch als Zuckerblatt bekannt ist. Es ist einer der am häufigsten verwendeten Ersatzstoffe in Low-Carb-Desserts. Stevia wird als Diabetiker-Süßstoff verwendet und ist in flüssiger und pulverförmiger Form erhältlich.
- Erythrit: Erythrit wird in der kohlenhydratarmen Küche verwendet und ist einer der gesunden Zuckerersatzstoffe, die in Gemüse, Obst und fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Es wird in zuckerfreien Lebensmitteln wie Kaugummi, Keksen, Marmelade und Speiseeis verwendet.
- Mönchsfrucht: Die Mönchsfrucht ist eine traditionelle Frucht, die aus China stammt. Sie enthält eine Verbindung namens Mogroside, die 300-mal süßer als Zucker ist. Diese Mogroside werden aus der Frucht extrahiert und als Mönchsfrucht-Süßstoff verkauft. Reine Mönchsfrucht-Süßstoffe haben weder Kalorien noch Kohlenhydrate.
- Xylit: Xylit ist im Grunde ein Zuckeralkohol, der von Natur aus in den Fasern bestimmter Gemüse und Früchte vorkommt. Xylit wird als Geschmacksverstärker in Tee, Kaffee, Shakes und Smoothies verwendet. Xylitol ist gut für die Zahngesundheit und beugt Osteoporose vor.
- Swerve: Es ist der natürliche kalorienfreie Süßstoff. Swerve ist eine Mischung aus Erythritol. Swerve eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Getränken und Tees, da es sich vollständig auflöst.



## Vorteile von kohlenhydratarmen Süßungsmitteln:

- Stevia hilft bei der Verbesserung des Blutzuckerspiegels. In einer Studie mit Typ-2-Diabetikern wurde festgestellt, dass Steviaextrakte den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit um 16 bis 18 Prozent senken können. Stevia hat viele Eigenschaften wie entzündungshemmende, antioxidative und organschützende Eigenschaften.
- Erythrit ist ein beliebter Süßstoff, da er keine Kalorien enthält und somit bei der Gewichtskontrolle helfen kann. Erythritol hilft, die Funktion der Blutgefäße bei Typ-2-Diabetikern zu verbessern.
- Mönchsfrüchte helfen, das Risiko von Fettleibigkeit zu verringern. Sie wird als kalorienfreies Süßungsmittel verwendet, das übergewichtigen Menschen hilft, ihre Gesamtkalorienzufuhr zu reduzieren. Mönchsfrüchte helfen, das Wachstum von Bakterien einzuschränken, da sie infektionshemmende Eigenschaften haben. Es wirkt sich positiv auf die Mundbakterien aus, die Karies verursachen können.
- Xylitol hat die Fähigkeit, Knochengewebe zu remineralisieren, was zur Stärkung der Knochen beiträgt. Xylitol hilft, Mittelohrentzündungen zu reduzieren. Es wird in Form von Kaugummi oder Sirup verabreicht.
- Swerve wird meist zum Backen verwendet, da er wie normaler Zucker karamellisiert und braun wird. Swerve ist ein nicht glykämischer und kalorienfreier Süßstoff, der für Diabetiker sicher ist, da er den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.

## Vorsicht vor schädlichen Süßungsmitteln:

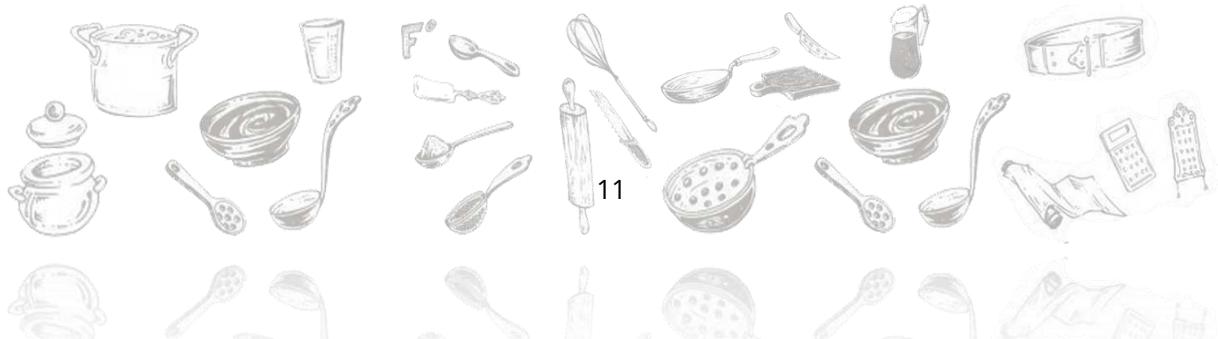
- Sucralose sollte mit Vorsicht verwendet werden, da sie bei hoher Dosierung schädliche Nebenwirkungen hat. Die Pulverform von Sucralose enthält eine Spur von Kohlenhydraten, die aus Maltodextrin und Dextrose stammen und eine Insulinreaktion auslösen können.
- Maltitol ist keine gute Wahl, da 40 Prozent des Süßungsmittels im Dünndarm absorbiert werden, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, insbesondere bei Diabetes.
- Fruktose gelangt direkt in die Leber und fördert Fettleber, zentrale Fettleibigkeit und Insulinresistenz. Fruktose schadet dem Stoffwechsel über einen langen Zeitraum hinweg sehr.



## Zu vermeidende Süßstoffe

Hier sind einige der Süßstoffe, die während einer Diabetikerdiät vermieden werden sollten. Diese Süßstoffe enthalten viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.

- Ahornsirup: Ahornsirup ist eine der besten Quellen für Mikronährstoffe wie Zink und Mangan, enthält aber viel Zucker und Kohlenhydrate und ist daher nicht für eine Low-Carb-Diät geeignet.
- Honig: Honig ist eine der besten Alternativen zu raffiniertem Zucker, da er Nährstoffe und Antioxidantien enthält. Allerdings enthält er viele Kohlenhydrate und Kalorien, weshalb er für eine Diabetiker-Diät nicht die beste Wahl ist.
- Agavennektar: Er besteht zu etwa 85 Prozent aus Fruktose, die die Insulinempfindlichkeit des Körpers verringert. Er erschwert Ihrem Körper die Regulierung des Blutzuckerspiegels und ist daher ebenfalls nicht für eine Diabetikerdiät geeignet.
- Kokosnusszucker: Kokosnusszucker enthält ebenfalls viel Fruchtzucker und wird langsamer absorbiert als normaler Zucker.
- Datteln: Datteln werden zum natürlichen Süßen von Süßspeisen verwendet. Sie enthalten Vitamine, Mineralien und eine kleine Menge an Ballaststoffen, haben aber einen hohen Kohlenhydratgehalt.
- Maltodextrin: Maltodextrin wird aus stärkehaltigen Pflanzen wie Weizen oder Mais gewonnen und enthält die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Kalorien wie normaler Zucker.





## Vorteile der Diabetikerdiät

Hier sind einige der Süßstoffe, die während einer Diabetikerdiät vermieden werden sollten. Diese Süßstoffe enthalten viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.

1. Sie hilft Ihnen, Diabetes vorzubeugen und zu kontrollieren: Eine kohlenhydratreiche Ernährung erhöht Ihren Blutzuckerspiegel. Ein Anstieg des Blutzuckerspiegels löst die Freisetzung von Insulin aus, und schließlich werden Ihre Zellen resistent gegen Insulin und Sie entwickeln Diabetes. Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung schränken Sie Ihren Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum drastisch ein. Beides führt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Bei einem begrenzten Blutzuckerspiegel muss Ihr Körper kein Insulin ausschütten, um ihn zu kontrollieren. Auf diese Weise beugen Sie der Entwicklung von Diabetes vor, oder wenn Sie bereits Diabetes haben, hilft Ihnen die Diät, damit umzugehen.
2. Sie unterdrückt Ihren Appetit: Die Diabetiker-Diät unterdrückt Ihren Appetit auf Zucker und kohlenhydrathaltiges Junkfood.
3. Die Diabetiker-Diät hilft Ihnen, hartnäckiges Bauchfett zu verlieren: Gefährliches Bauchfett kann verschiedene chronische Krankheiten verursachen, darunter auch Diabetes. Die Low-Carb-Diät nutzt das gespeicherte Körperfett und das verbrauchte Fett als Energie und hilft Ihnen, Körperfett zu verlieren und Ihr Krankheitsrisiko zu senken.
4. Die Diabetiker-Diät senkt den Triglyceridspiegel: Ein hoher Triglyceridspiegel im Blut kann das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten erhöhen. Eine kohlenhydratarme Ernährung senkt die Triglyceridwerte.
5. Die Diabetiker-Diät erhöht Ihre geistige Konzentration: Eine ungesunde, kohlenhydratreiche Ernährung verursacht Gehirnnebel oder einen Mangel an geistiger Konzentration.