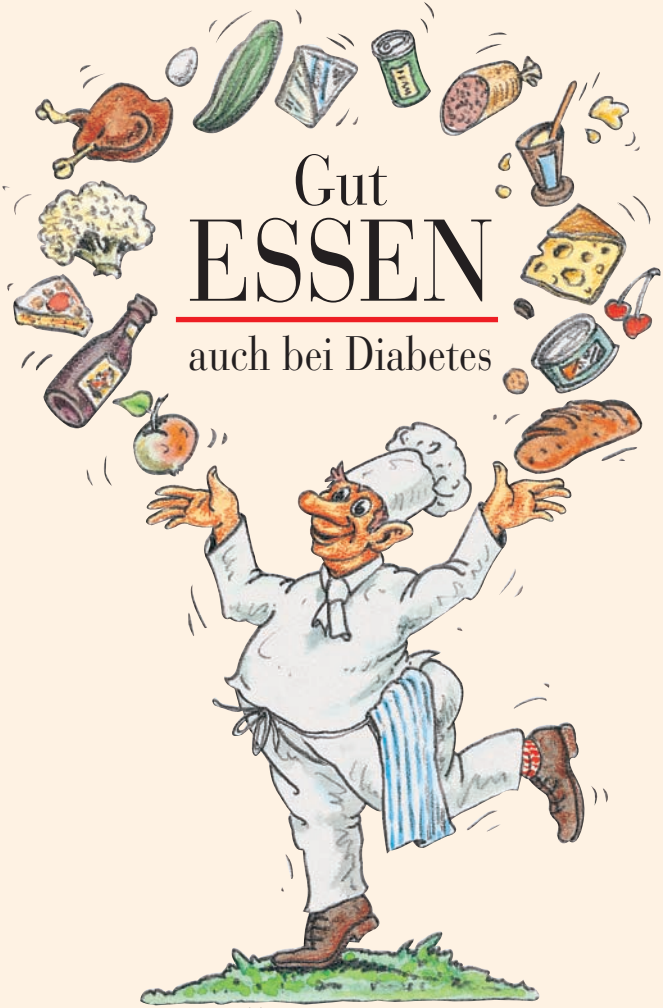
Gut ESSEN

auch bei Diabetes



Elke Austenat

2. Auflage : 2009
1. Auflage: 2007

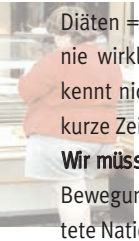
© savoir diabète SARL
ATHENA Centre d'Affaires
10, Avenue de Molière
67200 Strasbourg
France

ISBN-13: 978-3000245244

Inhalts-verzeichnis

Grundlagen 4
Alkohol 12
Backzutaten 20
Brot/Brotaufstrich 22
Eiscreme / Speiseeis 26
Fast Food 28
Fertiggerichte 30
Gemüse 32
Gemüse i.D., trocken 34
Gemüse Empfehlungen 37
Mediterraner Lebensstil 38
Getreide und Getreideprodukte 40
Getreidezubereitungen 42
Kaffee 46
Kartoffeln/ Kartoffelerzeugnisse 48
Kaffeestückchen/Kaffeegebäck 50
Knabberartikel 52
Kuchen 54
Milch und Milchprodukte 58
Müsli 66
Nüsse 68
Obst 70
Obstkonserven /trocken 74
Party Snacks 76
Pilze 77
Lifestyle-Änderung/ Ernährungstableau 78
Neun Pfiffige Regeln zum Abnehmen 82
Pizza 84
Salate 86
Saucen 87
Süßwaren 90
Vegetarische Kost/Sushi 94
Weihnachtsgebäck 100
Zucker- und Zuckerprodukte 102
Produkte „für Diabetiker geeignet"? 104
Sachwortregister 106

Diät bei diesem Wort ziehen sich die Schnürsenkel von allein zusammen, der Blick wird leer und das Nicken mit dem Kopf ist nur noch halbherzig. Diät wird zumeist mit Einschränkung, Eintönigkeit, Uniformität, Verbot von Nahrungsmitteln und vielen weiteren negativ besetzten Worten gleichgesetzt.



Diäten = einschränkende oder einseitige Vorgaben haben ja auch noch nie wirklich dazu beigetragen, dass wir schlank und fit bleiben. Wer kennt nicht den Jo-Jo Effekt - bin dick, kasteie mich mit einer Diät und kurze Zeit danach bin ich noch dicker.

Wir müssen umdenken, unsere Eßgewohnheiten ändern, brauchen mehr Bewegung, sonst sind die Deutschen auf dem besten Wege, eine verfettete Nation zu werden (in Europa liegt Deutschland mit dem Übergewicht schon an der Spitze).

Sprechen wir daher besser von gesundheitsfördernder Ernährung, den diese ist ein Lebenselixier für alle Menschen und ganz speziell in der Behandlung des Diabetes mellitus.

Unsere Nahrung soll sich durch Vielseitigkeit, Aufnahme der täglich erforderlichen Nährstoffe, Abwechslungsreichtum und natürlich auch Genuß auszeichnen. Dieses Buch soll allen eine Möglichkeit eröffnen, bewußt das Überangebot an Nahrungsmitteln zu selektieren und Diabeteserkrankten eine Hilfestellung bieten, dass die aufgenommene Nahrung keine Blutzuckerkapriolen und negativen zusätzlichen Stoffwechselverschiebungen (Fettstoffwechselstörung, Harnsäureerhöhung, Förderung des Übergewichtes) hervorruft.

Die Blutzuckerregulation

Blutzuckerbeeinflussung erfolgt vorwiegend durch die Zufuhr von Kohlenhydraten, die nach dem Verdauungsprozeß direkt als Glukose in das Blut gelangen. Glukose ist unser schnellster Energielieferant, kann als

Glykogen gespeichert und abgerufen werden, vermag sich in Fette, aber auch Eiweiße umzuwandeln, spielt somit eine zentrale Rolle. Unser Gehirn ernährt sich unter Normalzuständen zu 100% aus Glukose.
Beim nicht an Diabetes erkrankten Menschen hält sich der Blutzucker in engen Grenzen (50 - 100 mg/dl = 2,7 - 5,6 mmol/l). Für diese Einhaltung der Grenzen ist im wesentlichen das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Hormon Insulin verantwortlich, welches durch komplizierte Regelmechanismen bei Blutzuckeranstieg über den Normalbereich sofort in die Blutbahn ausgeschüttet wird und für einen korrekten Einbau der Glukose in die Zellen sorgt. Überschüssige Glukose wird mittels Insulin als Fett abgelagert.
Anders sehen die Verhältnisse beim Diabetes mellitus aus. Hier verfügt der Körper entweder über eine unzureichende oder zu geringe Insulinproduktion oder er kann durch veränderte Einbaumöglichkeiten an den peripheren Zellen (periphere Insulinresistenz), trotz ausreichender Insulinproduktion, die Glukose nicht in die Erfolgsorgane transportieren. Der Blutzucker und natürlich auch andere Nahrungsmittelbestandteile (z. B. Fette wie Triglyceride und Cholesterin) steigen in der Blutbahn an.

Basis erfolgreicher Behandlung beim Diabetes mellitus

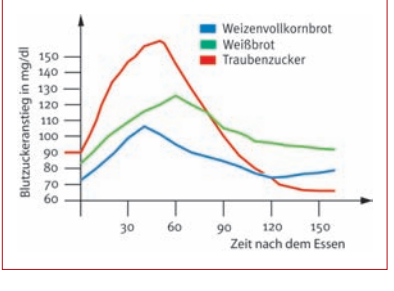
Die grundsätzliche Frage heißt also: Was muß getan werden, damit der Blutzucker sich möglichst im Bereich der Norm einpendelt. Die Antwort liegt auf der Hand. Der Diabeteserkrankte benötigt wie der Nichtdiabetiker das Insulin zur richtigen Zeit, in der richtigen Menge am richtigen Ort. Die zeit- und mengengerechte Insulinbereitstellung ist im starkem Maße von der Nahrungszufuhr, deren Verteilung, Menge und Zusammensetzung bestimmt. Somit wird die Berechenbarkeit der aufgenommenen Nahrung und deren Auswirkungen auf den Blutzucker zur ultimativen Basis einer erfolgreichen Behandlung des Diabetes mellitus .

Die Berechnungseinheit (BE)

BE heißt **B**erechnungs**E**inheit (früher auch als Broteinheit bezeichnet) und dient der Vergleichbarkeit von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Basierend auf der traditionellen Bezugsgröße dienen für dieses Lexikon 12 Gramm reine Glukose als Standard. Mittels Nahrungsmittelanalysen sind nahezu alle Grundnahrungsmittel auf ihre Zusammensetzung analysiert, so dass die Menge des Nahrungsmittels auf 12 Gramm Kohlenhydrate umgerechnet werden können.

Der Glykämie-Index (GI) und die Glykämische Last (GL)

Seit den 80er Jahren wird versucht, die kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel nicht allein nach ihrem identischem Kohlenhydratgehalt (BE) einzuteilen, sondern auch nach ihrer Wirkung auf den Blutzuckeranstieg. Es galt also die Frage zu klären, wie schnell rennt eine wohl definierte Menge Kohlenhydrat in's Blut und können Vergleichbarkeiten zu anderen kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel gefunden werden. Bei einigen Forscherteams war Traubenzucker die Bezugsgröße und wurde gleich 100 gesetzt, andere Forscher haben als Bezugsbasis Weißbrot (100g = 100%) zugrunde gelegt. Der Begriff Glykämie-Index war geboren.



Glykämie-Index = Schnelligkeit des Blutzuckeranstieges nach dem Essen eines Nahrungsmittels

Der Glykämie-Index (abgekürzt GI) ist somit das Maß für die Verdauungsgeschwindigkeit und auch Resorptionsgeschwindigkeit von Kohlenhydraten und damit für die Schnelligkeit des Blutzuckeranstieges geworden,

wie die untere Abbildung verdeutlicht.

Der glykämische Index vergleicht aber immer Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge. Um jedoch konkret Portionen verschiedener Nahrungsmittel vergleichen zu können, muss man immer beachten, dass Lebensmittel unterschiedlich viel Kohlenhydrate enthalten. Deshalb wurde der Begriff der glylämischen Last (GL) eingeführt, die dies berücksichtigt. Dabei gilt GL = (GI : 100) x Kohlenhydrate pro 100 g Lebensmittel. Schwierig im täglichen Leben das immer zu berechnen, zumal noch dazukommt, dass der Glykämie-Index sich zum Beispiel in Abhängigkeit vom Reifegrad des Obstes, der botanischen Herkunft, einer Wärmebehandlung oder auch durch Beimischung von Fett oder Eiweiß zur Mahlzeit ändern kann. Stellen Sie sich einfach vor, dass der Magen die aufgenommen Nahrung beim Verdauungsvorgang erst in seine Bestandteile zerspalten muss. Kohlenhydrate müssen bis zur Glukose (Traubenzucker) abgebaut werden, denn nur dieser gelangt in die Blutbahn.

Daher wichtige Faustregeln:

- Je verzögerter der Verdauungsvorgang ist, desto langsamer der Blutzuckeranstieg
- Je weniger Kohlenhydraten resorbiert werden können um so langsamer der Blutzuckeranstieg. Dazu gehören Kohlenhydrate mit einem hohen Anteil an Nahrungsfasern oder Ballaststoffen, den nicht verdaulichen Pflanzenzellwände von Getreide, Getreideprodukten, Gemüsen und Früchten. Sie werden entweder im Stuhl ausgeschieden oder im Dickdarm bakteriell abgebaut. Diese Endprodukte sind wichtig für die Dickdarmfunktion, aber auch zur Bildung von zusätzlicher Energie, die ins Blut aufgenommen wird.
- Je höher der Glykämie-Index oder die glykämische Last, desto schneller steigt der Blutzucker an, diese Kohlenhydrate rennen in's

Blut und liefern sehr schnell Energie, die aber auch bald wieder verschwunden ist (Sprinter).

- Je geringer der Glykämie-Index, um so langsamer ist der Anstieg des Blutzuckers (Langstreckenläufer).

Der Body Mass Index und Taille-Hüft-Quotient

Der Body-Mass-Index oder kurz BMI ist ein einfaches Maß, die Körpermasse zu bestimmen. Während anfangs der BMI nur zur einer schnellen Einstufung der Prämienhöhe für Lebensversicherungen verwendet wurde, gilt er heute als schnelles Übersichtmaß das Unter-, Normal- oder Übergewicht eines Menschen einzuschätzen. Die Formel ist einfach:

BMI = Körpergewicht in kg dividiert durch Größe in Meter im Quadrat.

Dazu eine Beispielsberechnung: Körpergewicht 60 kg, Körpergröße 1,68) berechnet sich

60 / (1,68 x 1,68) = 21,26.

Stellen Sie sich einfach unbekleidet auf Ihre Waage und messen Sie Ihre aktuelle Körpergröße und schon können Sie Ihre Körpermasse berechnen. Denn es gilt: ein BMI unter 20 bedeutet Untergewicht, über 25 leichtes Übergewicht und über 30 Fettsucht (Adipositas).

Der **Taille-Hüft-Quotient** hingegen gibt das Verhältnis von Bauchumfang zu Hüftumfang an. Bei Frauen soll der Quotient kleiner als 0,85; bei Männern kleiner 1,0 sein.

Noch einfacher ist die reine **Bauchumfangmessung**. Hier gilt, dass Frauen mit einem größeren Bauchumfang als 88 cm und bei Männern größer als 102 cm ein erhöhtes Risiko für Herzkreislauferkrankungen und Diabetesentwicklung aufweisen. Schuld daran ist das Fettverteilungsmuster. Besonders nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett

(Viszeralfett) ist sehr stoffwechselaktiv, denn es ist anders zusammengesetzt als das Fett an Gesäß, Hüften und den Oberschenkeln. Es produziert besonders viele Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Mit Zunahme des inneren Bauchfetts steigt das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenzen beim Typ 2 Diabetes.

Wer rastet, der rostet! - Move

Wir wissen es alle: Kalorien die man nicht verbraucht, werden als Fettpolster im Körper angelegt - die schlichte Weisheit ist: bei übermäßiger Kalorienzufuhr ohne körperliche Gegenleistung wird man dick. Im Bewußtsein der meisten Menschen ist die Kalorie noch immer die praktische Bezugsgröße (wird 2010 durch Joule ersetzt), daher habe ich auch das Buch darauf ausgerichtet. Der empfohlene tägliche Kalorienverbrauch ohne Besonderheiten (Grundumsatz) errechnet sich nach der Formel: Körpergewicht (kg) x 7,5 kcal. Beispiel bei 70 kg Körpergewicht: 70 x 7,5 = 525 kcal pro Tag. Also, wer nur rumsitzt und eine Restaurant-Pizza ißt (durchschnittlich 850 kcal), setzt Fett an. In der Tabelle finden Sie einige Beispiele des kcal-Verbrauchs in Abhängigkeit zur Bewegung. Alles Tätigkeiten, die keines großen Aufwandes bedürfen, aber Ihr Körper wird es Ihnen danken. Mein Tipp - weg vom Fernseher oder Computer. Auf in die Natur - laufen, Radfahren, Nordic Walking oder Boule (Boccia) eine französische Tradition, der auch Konrad Adenauer fröhnte.

Tätigkeiten	Verbrauch in kcal pro 15 min für einen 70 kg schweren Menschen
Tanzen	79
Treppensteigen	147
Heimwerken	54
Radfahren 15 km/h	109
walken	87
Gehen (ca. 3,6 km/h) / Golfen	100
Schwimmen 1,5 km/h	150
Rasenmähen	121
Fensterputzen	74

Shit egal wo Ihre Leidenschaften in der körperlichen Betätigung liegen - Hauptsache Sie bewegen sich!

Die Analysen der Berechnungeinheit, des Glykämie-Index und der glykämischen Last haben wesentlich dazu beigetragen, dass die sicher noch in den 80er Jahren angeordnete, überlastig eintönige Diabeteskost an Vielfalt gewonnen hat und der Ernährung des gesunden Menschen angepasst werden konnte.

Das vorliegende Nachschlagewerk soll Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren täglichen Ernährungsplan individuell und austauschbar zu gestalten. Es enthält das Wesentliche der Diabetes-Ernährungsberechnung. Dazu zählen:

- wieviel Gramm eines Nahrungsmittels entsprechen einer BE
- wie hoch ist der Kaloriengehalt
  (wer will, wenn er die Wahl hat, schon Dickmacher essen?)
- welchen Einfluß hat dieses Lebensmittel auf den Blutzucker
- beträgt der Eiweiß- und Ballaststoffanteil mehr als 10 %
- sind in der Menge mehr als 20 % Fett Anteil enthalten

Die Grammmenge/BE (12g Kohlenhydrate) und die Kilokalorien (kcal) sind als Absolutzahl angegeben.
Alle anderen Angaben haben zur Vereinfachung und schnellen Übersicht Symbolzeichen:

1. Die Auswirkungen auf den Blutzucker (der Glykämie-Index)

dicker Blutstropfen =
schneller Blutzuckeranstieg =schnell resorbierbare Kohlenhydrate
dünner Blutstropfen =
langsamer Blutzuckeranstieg = langsam resorbierbare Kohlenhydrate

2. Nahrungsmittelzusammensetzung nach Eiweiß, Ballaststoffen und Fettgehalt

Eiweißgehalt mindestens 10 %
Gehalt an Ballaststoffen mindestens 10 %
Fettgehalt mindestens 20 %

Erfahrung und Anpassung macht den Meister

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Jeder auch noch so gut fundierte Wegweiser muß individuell überprüft und angepaßt werden. Dies gilt auch für jede Ernährungsform. Stimmt es, was ich da tue, lautet immer wieder die Devise. Denn die Blutzuckerhöhe wird nicht allein durch das Essen bestimmt, sondern aus dem Zusammenspiel der körpereigenen Hormone, dem Magenfüllungszustand, der körperlichen Bewegung, Streßfaktoren, der richtigen Medikamenteneinnahme und vielen Punkten mehr. Daher: regelmäßige Blutzuckerselbstkontrollen geben Ihnen die Sicherheit, dass der Blutzucker in der gewünschten Bahn bleibt.

Beim Ausprobieren neuer Speisen sollten Sie wenn möglich, vor dem Essen und 1 bis 2 Stunden danach, den Blutzucker kontrollieren.

Also, nur Mut: stellen Sie sich einfach vor, dass Sie die Befähigung haben, die Funktion Ihrer angeschlagenen Bauchspeicheldrüse durch Kontrolle, Einschätzung, Waage, Augenmaß und richtigem Handeln übernehmen zu können. Wichtig: dokumentieren Sie Ihren Erfahrungschatz.

Kakipflaumen 71
Kaktusfeige 71
Kandierte Feige 91
Kandierte Früchte 91
Kandiszucker 103
Karambole (Baumstachelbeere) 71
Karotten 32
Karottensalat 86
Kartoffel-Medaillons 42
Kartoffelbrei 42
Kartoffelchip 76
Kartoffelchips 42
Kartoffelgratin 47
Kartoffelherzen 47
Kartoffelknödelmehl 48
Kartoffelkrönchen 48
Kartoffeln mit Schale gebacken 48
Kartoffelpuffer 49
Kartoffelpuffer (-mehl) 48
Kartoffelpürreemehl 48
Kartoffelsalat 48
Kartoffelstärke 40
Kartoffelsticks 48
Käse-Schinken-Plätzli von Iglo 84
Käsegebäck 52
Käsekuchen 54
Käsesahnetorte 54
Käsewaffel 76
Käsewürfel 76
Kastanien, Maronen 68
Kathreiner Malzkaffee 46
Katzenzunge 91
Kaugummi 91
Kefir 62
Keks 52
Keks-Riegel 52
Kekskuchen „Kalte Torte“ 54
Kelog’s Nutri-Grain Müsli 66ff
Kichererbsen 32
Kidneybohnen 32
Kinder Country 91
Kinder Happy Hippo Snack 91
Kinder Pingui 91
Kinder Schoko-Bons 91
Kinderschokolade 91
Kirschen 71
Kirschen i.D. 74
Kirschwasser 13
KitKat 91
Kiwi 71
Klarer Schnaps 13
Kleie-Müsli 67
Kleieflocken 40
Kleingebäck 52
Knabbergebäck 52
Knäcke-Müsli „Vollkorn“ 67
Knäckebrot 22
Kneipp Malzkaffee 46
Knusper-Kroketten 49
Kohlrabi 32
Kohlrübe 32
Kokos-Knusper-Gebäck 52
Kokosflocken 91
Kokosnuß, frisch 68
Kokosraspeln 68
Kommißbrot 22
Kondensmilch 64
Konfitüre/Diät Konfitüre 24
Königskuchen 54
Kopfsalat 86
Korinthen (Trockenobst) 75
Korn 13
Kornfranck Zichorienkaffee 46
Kosakenblut 47
Kräcker 52
Kräcker 76
Kräuter (Brotaufstrich) 25
Krautsalat 86

Kroketten 48
Kronfranck Gold 46
Kuhmilch, Trink-, H-Milch 58
Kümmelstange 22
Kürbis 32
Kürbis 71
Kürbis, süß-sauer 35
Kürbiskernbrötchen 22
Kürbiskerne 68
Kürbisstücken 76
Kuvertüre 20
Lagerbier (Vollbier), hell 12
Lachs 67
Lakritze 91
Landbrot, dunkel 22
Laugenbrezel 22
Leberklöße 42
Leckerschmecker-Streifen 91
Leinsamen 68
Leinsamenbrot 22
Liegnitzer Bombe 100
Lila Pause-Riegel von Milka 91
Linsen 36
Linsensprossen 36
Linzer Torte 54
Lion-Riegel 91
Litschi 71
Löffelbiskuit 52
Löwenzahnblätter 86
Lünebecher mit Frucht 58
Lupinensamen 68
M+M's 91
Macadamiannüsse 68
Magermilch 58
Magermilch-Joghurt 62
Magermilchpulver 64
Magnum Eis 26
Mais 32
Maisgrieß 40
Maismehl 41
Maisstärke (Maizena) 41
Makrone 100
Malz-Mehrkorn-Brot 22
Malzbier 12
Mamorkuchen 52
Mandarine 71
Mandelbällchen 48
Mandelkern 76
Mandelkuchen 55
Mandelmakrone 52
Mandelmus 24
Mandeln 68
Mango 71
Mangold 32
Maniok 32
Maracuja 72
Marmelade/Diät Konfitüre 24
Marmorkuchen 55
Mars-Riegel 91
Marshmallow 91
Märzenbier 12
Marzipan/-kartoffel 91
Marzipan-Rohmasse 20
Marzipanstollen 100
Maulbeeren 72
Maultaschen 42
Mayonnaise 76
McRib in Westernsauce 84
Meerrettich 33
Mehl 41
Mehlklöße 42
Milch-Schnitte 50
Milchbonbon 91
Milchkaffee 46
Milchpudding 65
Milchschnitte 91
Milky-Way-Riegel 91
Mirabellen 72

Mischbrot 22
Miesmuschel 67
Mixed Pickles 35
Mixed Pickles 76
Mocca Shake Mazagran 47
Mocca-Sahnetorte 55
Mohn 20
Mohnkuchen 55
Mohnsamen 68
Mohnstange 22
Mohnstollen 100
Mohnstreusel 55
Möhren & Karotten 35
Mohrenkopf mit Schlagsahne 50
Mohrrüben 33
Mokka Glacé 47
Mokka Java 47
Mokka-Flip 47
Mokkabohne 92
Mokkabohnen 20
Molke 58
Molkenpulver 65
Mon Chéri von Ferrero 92
Mondamin 41
Morcheln 77
Mürbeteigboden 52
Müsli von Erbacher 66
Müsli-Kleiekeks 52
Müsli-Riegel 92
Müslikeks 52
Muttermilch (Frauenmilch) 58
Mutzen, rheinische 50
Napfkuchen 55
Nappo 92
Nasi Goreng 30
Naturreis 41
Negerkuß 92
Nektarine 72
Nescafé verschiedene Sorten 46 ff
Nestargel, Johannisbrotkernmehl 21
Nestlé LC1 mit Fruchtinsel 58
Nestlé LC1 Vanilla 58
Nigiri-Sushi 99
Nikolaschka 47
Nippon-Knusper-Häppchen 92
Nougat 92
Nougatstück 92
Nürnberger Lebkuchen 100
Nuß-Nougat-Creme 24
Nußecke 50
Nussini Schoko-Riegel von Milka 92
Nußkuchen m. Schokolade 55
Nußplätzchen 52
Nußplätzchen 100
Nußprinten 100
Nußschnitte 92
Nußtorte 55
Nut feast 67
Nut Flast von Kellog's 40
Nutella 24
Nuts Mandel-Riegel 92
Nuts-Riegel 92
Obstbranntwein (Obstler) 13
Obstkuchen 55
Obsttörtchen 55
Obsttorte 55
Olive 76
Oliven „griech." 35
Ölsardinen 76
Orange 72
Orangeat 20
Orangen-Nougat-Creme 24
Orangenschalen 20
Osterei 92
Osterei „Nougat" 92
Ouzo 13
Pampelmuse 72
Panieren 76

Paniermehl (Semmelmehl) 41
Papaya 72
Paprika (Brotaufstrich) 25
Paprikasalat 86
Paprikaschoten 33
Paranüsse 68
Passionsfrucht 72
Pekannüsse 68
Pektin-K von Dr. Ritter 21
Pellkartoffeln 48
Peperoni 76
Peperoni 33
Perlzwiebel 76
Petit fours 92
Pfefferkuchen 100
Pfefferkuchen-Herz 100
Pfeffernüsse 100
Pfefferschoten 33
Pfirsich 72
Pfifferlinge 77
Pfirsichschnitze (Trockenobst) 75
Pflastersteine 100
Pflaumen 72
Pflaumen (Trockenobst) 75
Pflaumen i.D. 74
Pflaumenkuchen 55
Pflaumenmus/Diät Pflaumenmus 24
Pharisäer 47
Pils 12
Pinienkerne 68
Pistazienkerne 68
Pizza 84ff
Pizza Salami, selbst zubereitet 85
Pizzateig von Herta 20
Pizza von Dr. Oetker 85
Plumpudding 100
Plunderstückchen 50
Pommes Dauphine 49
Pommes frites 49
Pommes frites von McDonald's 49
Popcorn süß 92
Porree 33
Porridge 42
Preiselbeeren 72
Preiselbeeren i.D. 74
Preiselbeeren i.D. 74
Prinzregententorte 55
Puderzucker 103
Pumpernickel 23
Quality Street 92
Quark-Obst-Torte 55
Quarkstollen 103
Quarkstrudel 55
Quarktorte gebacken 55
Quiche Lorraine 55
Quinoa 42
Quitte 72
Quittenmark 24
Radicchio 86
Radieschen 33
Radieschen 71
Raffaelo von Ferrero 92
Rahm Joghurt mild 62
Rahmsoßen von Maggi 87
Raider Riegel 92
Raspelschokolade 20
Ravioli 42
Rehrücken 56
Reis 42
Reis geschält 41
Reismehl 41
Renekloden 72
Restaurant-Pizza (Dr. Oettker) 29
Rettich 33
Rhabarber 33
Rhabarber 72
Rhabarberkuchen 56
Rhabarbertorte mit Baiser 56

Risotto 42
Rocher von Ferrero 92
Rodonkuchen 56
Roggenbrot/-brötchen 23
Roggenkeime 41
Roggenmischbrot 23
Roggenschrotbrot 23
Roggenvollkornbrot 23
Rollmops 71
Rosé 14
Rosenkohl 33
Rosinen (Trockenobst) 75
Rosinenbrot/-brötchen 23
Rosinenschnecke 50
Röstfilterkaffee 46
Rösti 49
Rote Bete 33
Rote Bete i.D. 35
Rote Rüben 33
Rote Rüben i.D. 35
Rote-Bete-Salat 86
Rotkohl 33
Rotwein 14
Rübenkraut/Sirup 24
Rüeblitorte (Schweiz) 56
Rührkuchen 56
Rum 13
Rum-Rosinen (Trockenobst) 75
Russisch Brot (Buchstabengebäck) 53
Rustikorn-Brot 23
Sachertorte 56
Sago 41
Sahne-Dickmilch 58
Sahneerzeugnis mit Zucker von „Du darfst“ 65
Sahnefestiger 21
Sahnejoghurt mit Früchten 62
Sahnejoghurt mit Früchten i.Gl. 58
Sahnekaramelle 92
Sahnepulver 55
Sahnetorte 56
Salmiakpastillen 92
Salz-Dill-Gurke 71
Salz-Dillgurken 35
Salzbrezel 71
Salzkartoffeln 48
Salzmandel 71
Salzstange 71
Salzstange oder Salzbrezel 53
Sanddornbeeren 72
Sandkuchen 56
Sardellenfilet 71
Sardellenpastete 25
Satsuma 72
Saubohnen 36
Saucen 87ff
Sauerampfer 86
Sauerkraut 35
Sauermilch Basis = Trinkmilch 58
Saure Sahne 65
Schafmilch 58
Schaumzuckerwaren 81
Schillerlocke mit Schlagsahne 50
Schlagsahne 65
Schlagschaum, zubereitet 65
Schlehen (Schwarzdornbeeren) 72
Schmand 65
Schoko-Linsen i. Beutel 93
Schoko-Vanille-Waffelmischung 53
Schokoladen-Sahnetorte 56
Schoten 33
Schwarz-Weiß-Gebäck 101
Schwarzwälder Kirschtorte 56
Schwarzwurzeln 33
Schwedenmilch 59
Schweinsöhrchen aus Blätterteig 50
Schweizer Rösti 49

Sechskornbrot 23
Sekt 14
Sellerie 33
Selleriesalat 86
Seetang 99
Semmelbrösel 20
Semmelknödel 42
Senffrüchte 71
Senfgurke 71
Sesamsamen 68
Simonsbrot 23
Sirup 103
Smarties 93
Snickers 93
Softeis 26
Soja-Fleischersatz 36
Soja-Sandwichcreme 25
Sojabohnen 36
Sojabrot 23
Sojaflocken 41
Sojadrinks 95
Sojakeime 36
Sojamehl 41
Sojaquark (Tofu) 36
Soja Sauce 99
Sojaschrot 41
Sojasprossen 36
Solero Exotic 26
Solero Waldfrucht 26
Sonnenblumenbrot 23
Sonnenblumenkerne 68
Sonnenblumenkernmehl 41
Soßenbinder von Maggi 87
Southern Fries 49
Spargel 33
Spätzle 42
Special korn von Kellog's 40
Spekulatius 101
Spinat 33
Spitzbuben 53
Springerle 101
Spritzgebäck 101
Spritzkuchen 50
Sprühsahne von Natreen 65
Stachelbeeren 72
Stachelbeeren i.D. 74
Starkbier (Doppelbock) 12
Steinmetzbrot 23
Streichrahm (Brotaufstrich) 25
Steinpilze 77
Streuselkuchen 56
Studentenfutter 75
Stutenmilch 59
Sultaninen (Trockenobst) 75
Sundy Cornflakes 93
Suppen von Unox 25
Süßkartoffeln (Batate, Yam) 48
Sushi 99
Tamarillo 73
Tamarinde (Sauerdattel) 73
Tangarine 73
Teigwaren von Buitoni 42 ff
Thunfisch (Panino) 25
Toastbrot (Weizen) 23
Tofu Gerichte 95ff
Tofupastete mit Paprika 25
Toll House Cookies 101
Tomate (Brotaufstrich) 25
Tomaten 33
Tomaten i.D. 35
Tomatenpaprika 35
Topinambur 33
Toppas von Kellog's 40
Tortelett ohne Belag 53
Tortenguß 20
Torulahefe, Trockenbackhefe 20
Traubenzucker 103
Treets-Kugel 93

Trockengemüse 34
Trockenkartoffeln 48
Trüffel 77
Twix 93
Ungarische Art (Tartex Pasteten) 25
Vanillekipferl 101
Vanillemürbchen 101
Vanillezucker 20
Vegetarische Kost 95ff
Vienette Eis 26
Vierkornbrot 23
Vinana Joghurt 23
Vollkorn Bioghurt Fruchtjoghurt 62
Vollkorn-Hafer-Schokoplätzchen 53
Vollkorn-Haselnußkeks 53
Vollkorn-Knäcke 23
Vollkorn-Teigwaren 44
Vollkorn-Toast 23
Vollkorn-Zwieback 53
Vollkornbrot/-brötchen 23
Vollkornreis 41
Vollmilchpulver 65
Waffel m. Schokoladenüberzug 53
Waffelmischung mit Cremefüllung 53
Waffeln 50
Walnüsse 68
Wasserkastanien 33
Wasserkastanien 68
Wassermelone 73
Wasserrüben 33
Wegerich 86
Weinbrand 13
Weingummi 93
Weinschorle 14
Weintrauben 73
Weißbier 12
Weißbrot 23
Weiße Rüben 33
Weißkohl 33
Weißwein trocken 14
Weizenbier 12
Weizenkleie 41
Weizenmischbrot 23
Weizenschrotbrot 23
Weizenstärke 41
Weizenvollkornbrot 23
Wespennester 101
Wespennester Baisermasse 50
Whisky 13
Wiener Boden 53
Wiener Hörnchen 50
Wildreis 41
Windbeutel mit Schlagsahne 50
Winter-Squash 34
Winzer (Tartex Pasteten) 25
Wirsingkohl 34
Wodka 13
Yes Torte 53
Yogurette 93
Ziegenmilch 59
Zimtsterne 101
Zitronat 20
Zitrone 73
Zitronenkuchen 56
Zucchini 34
Zucker 103
Zuckererbsen 34
Zuckerkuchen 56
Zwetschenknödel 44/49
Zwetschgenkuchen 56
Zwetschgenwasser 13
Zwieback Vollkorn 53
Zwiebel 34
Zwiebelkuchen 56

Der Mensch befindet sich niemals im Besitz
uneingeschränkter Freiheit,
sondern er besitzt nur eine zweiter Ordnung;
zum Beispiel steht es ihm frei, das oder das zu essen,
aber nicht, überhaupt nicht zu essen.

Antoine Comte de Rivarol

daher

Die Freiheit des Essens liegt nicht darin
wahllos oder vorwiegend verführt zu essen,
sondern in der Fähigkeit mit Verstand
zum Wohle seiner Gesundheit genießen zu können.

Elke Austenat