



Zürcher **Diabetes**-Gesellschaft



## Restaurant, Einladungen und Festtagsessen

Geniessen Sie Restaurantbesuche, Einladungen und Festtagsessen, denn dies sind gute Gelegenheiten Beziehungen zu pflegen, gute Gespräche zu führen und vielleicht neue Begegnungen zu erleben. Das Einhalten einer Diabeteskost sollte Sie nicht hindern daran teilzunehmen. Viel besser ist es, sich im Voraus die Frage zu stellen: **Wie verhalte ich mich, dass ich mich wohl fühle, auch nach dem Fest?**

- Wenn Sie eingeladen werden, scheuen Sie sich nicht, Ihrer/ Ihrem GastgeberIn frühzeitig **mitzuteilen**, dass Sie Diabetikerin sind.
- Im Restaurant bestimmen Sie selber welches Gericht Sie nehmen möchten. Es sollte selbstverständlich sein, dass Sie auch **Wünsche anbringen** können. Fast 10% der Bevölkerung sind Diabetiker und viele davon *müssen* mehrmals pro Woche im Restaurant essen. Eine Zeitgemässe Küche sollte diesem Umstand Rechnung tragen.
- Wird zum Beispiel bei einem Fest ein Buffet offeriert, so lässt sich problemlos ein geeignetes Essen für Sie **zusammenstellen**. Das Problem ist dann vielleicht die Qual der Wahl oder die vielen Verführungen.
- Lassen Sie sich nicht dazu überreden, etwas zu essen oder zu trinken, **was Sie nicht wollen**.
- Ein sicheres und freundliches **„nein“ wird bestimmt akzeptiert**.
- Essen Sie genussvoll und **langsam**. Solange noch etwas in Ihrem Teller liegt, werden Sie nicht gedrängt nachzuschöpfen.
- Trinken Sie **viel zuckerfreies Mineralwasser** und maximal 1-2 Gläser Wein. Lassen Sie das Glas halbvoll, so können Sie verhindern, dass Ihnen nachgeschenkt wird.

<b>Apéro</b>	Mineralwasser mit Zitrone, Gemüsesäfte, Gemüsestängeli, Essiggemüse, Spargeln Tipp - Nehmen Sie nur sehr wenig magere Fleischwaren, ger. Fisch, Crevettencocktail, Käse, Dips, Avocado, Oliven ... - Meiden Sie Apéritivgetränke (Cynar, Campari, Martini, Bowle), Salznüsse, Pommes Chips, Blätterteiggebäck, Salzgebäck, Käseküchlein, fettreiche Fleischwaren, Fleischpasteten, Schinkengipfeli, Frühlingsrollen, Frittiertes, Antipasta (viel Öl), Brötchen, ...
--------------	--

<b>Suppe</b>	Bouillon natur, Bouillon mit Gemüse-, Kräuter-, Ei- oder Fleischeinlage Tipp - Wenn Sie Ihre Stärkebeilagen beim Hauptgericht nicht reduzieren möchten, dann meiden Sie Crèmesuppen, gebundene Suppen, Bouillon m. Flädli/ Backerbsen/ Fideli, Minestrone, Gerstensuppe...
--------------	---

<b>Salat</b>	Grüner Salat, gemischter Salat, Gemüsesalat mit wenig Salatsauce Tipp - Wenn Sie Ihre Stärkebeilagen beim Hauptgericht nicht reduzieren möchten, dann meiden Sie russischer Salat, Kartoffel-, Reis-, Teigwaren-, Bohnen- (dicke Bohnen), Linsensalat ...
--------------	--



## Zürcher Diabetes-Gesellschaft

<b>Fleisch / Fisch</b>	<p>Fleisch (Muskelfleisch, alle Sorten) vom Grill oder sautiert, Siedfleisch, Braten mit Bratenjus oder Bratensauce, gebratenes Poulet, Truthahnschnitzel, Fleischplatten mit magerem Fleisch, Pouletsalat, Fischfilet gedämpft mit Zitrone, Fischfilets vom Grill, Crevettenspiess</p> <p>Tipps - Nehmen Sie nur wenig von den fettreichen Saucen (Hollandaise, Béarnaise, Rahmsauce, Mayonnaise ...) und lassen Sie den Rest im Teller stehen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meiden Sie Kräuterbutter, flüssige Butter, Meerrettichschaum oder nehmen Sie nur sehr wenig davon.</li><li>- Schneiden Sie das sichtbare Fett und die Geflügelhaut weg.</li><li>- Schneiden Sie Panaden oder Teigländer ab oder schränken Sie entsprechend die Stärkebeilagen ein.</li><li>- Meiden Sie nach Möglichkeit die Wurstwaren und den Speck.</li></ul>
<b>Gemüse</b>	<p>Alle Sorten gedämpft oder mit wenig Käse überbacken</p> <p> Tipp - Meiden Sie Gemüse m. Béchamelsauce, Paniermehl o. viel Käse.</p>
<b>Beilagen</b>	<p>Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Polenta, Schwarzbrot</p> <p>Tipps - Schätzen Sie die Mengen ab, je nach Ihrem gewohnten Tagesplan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meiden Sie nach Möglichkeit Beilagen die mit viel Fett zubereitet wurden (Pommes frites, Rösti, Kroketten ...) und nehmen Sie dafür Schwarzbrot.</li></ul>
<b>Dessert</b>	<p>FrISCHE Frucht, frISCHE Beeren, frischer Fruchtsalat, frisch gepresster Fruchtsaft, Kaffee crème</p> <p> Tipp - Wenn Sie Süßes besonders gerne mögen, erkundigen Sie sich schon vor dem Hauptgericht nach dem Dessert. Schränken Sie dann Ihr Hauptgericht entsprechend ein und gönnen Sie sich eine kleine Portion der Süßspeise.</p>
<b>Getränke</b>	<p>Mineralwasser natur, Mineralwasser light, Leitungswasser, Tee</p> <p>Tipps - Nehmen Sie nur 1 bis maximal 2 Gläser Wein. Oder nehmen Sie statt Wein 1 Glas trockener Sekt (brut, sec).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meiden Sie gezuckerte Mineralwasser, süße Weine, Bier, Liköre und Apéritivgetränke.</li></ul>