

Diabetes? Alles klar!



Kapitel 13 - Sondersituationen

13.70 – Party und Restaurant

Version 1.0
06.11.2025

Autorin: Sarah Hofer

Medical Lead: Elisabeth Binder, Dagmar Meraner

Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

<

Inhalt

<i>Tipps für die selbst organisierte Geburtstagsparty</i>	1
<i>Einladung bei einer Party</i>	2
<i>Restaurant / auswärts Essen</i>	2
<i>Rezepte</i>	4
Schoko-Zucchinikuchen	4
Schoko-Muffins	5
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	6
<i>Notizen</i>	6



Abb. 1 - Party - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025.

Tipps für die selbst organisierte Geburtstagsparty

- **Geburtstagstorte**
aus dem Rezept die **Kohlenhydratmenge für 1 Stück** berechnen
- **Speiseeis**
aus großen Boxen am besten mit einem Eisportionierer entnehmen. Eine **Kugel vorher auf die Waage** legen.

Die Kohlenhydratmenge anhand der **Nährwerte** auf der Verpackung berechnen.

Achtung: Immer mit den **Grammangaben** rechnen, nicht mit den Milliliter-Angaben!

- Bei abgepacktem Speiseeis: die Nährwerte sind (in KE, gKH) auf der Verpackung angegeben
- Süßigkeiten als **Preise** für Spiele sind ungünstig. **Besser: kleine Figuren, Bücher etc.**
- Die angebotenen **Getränke sollten alle ohne Kohlenhydrate** sein. Für gesunde Kinder hat dies keine negativen Auswirkungen. Gut geeignet sind Mineralwasser mit zuckerfreiem Sirup oder "light"-Limonaden (z.B. Almdudler zuckerfrei®, Fanta zero®, Gröbi®)



Abb. 2 – Geburtstagstorte: KH Menge pro Stück vorberechnen - pxhere.com



Abb. 3 - Eis auf Waage - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.



Abb. 4 – Nährwertangaben beachten - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.



Abb. 5 - Zuckerfreie Limonaden anbieten - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.

Einladung bei einer Party

- Vor der Party **Rücksprache mit den Eltern** des Geburtstagskindes.
- Vorher nachfragen, wie der **Ablauf der Feier** geplant ist.
 - Ist **Sport oder Bewegung** geplant?
 - Welche **Speisen** wird es geben? Wann wird gegessen?
- Ev. **zuckerfreie “light“- Limonaden** (Bsp.: Almdudler zuckerfrei®, Fanta zero®, Gröbi®) mitbringen
- Nachfragen: Das **Rezept der Torte** erleichtert die Berechnung der Kohlenhydrate.
- Sollten Sie kein Rezept der Torte haben, müssen Sie die **KH Menge abschätzen**.
Eine App kann hierfür hilfreich sein (siehe [Kapitel 15.77](#)).

Restaurant / auswärts Essen

Essen im Restaurant ist auch mit T1D möglich.

Was kann hier helfen:

- **Insulingabe** erst durchführen, wenn das **Essen auf dem Tisch ist**.
- Eine **Waage** kann helfen, die KH-Menge genau zu berechnen.
- KH Mengen lassen sich mit Hilfe von Apps **abschätzen** (siehe [Kapitel 15.77](#)).
- Den Kellner bitten die **Suppeneinlagen, Nudeln oder Beilagen in der Küche wiegen** zu lassen. Dafür die gewünschte Gramm-Menge bekanntgeben.
- Bei einigen Fast-Food-Ketten können die **Nährwerte online nachgelesen** werden, eventuell kann es hilfreich sein, das Menü bereits zu Hause zu berechnen (Internet: Seite des Restaurants).



Abb. 6 – Restaurant - pxhere.com

- Tipp: **einfach zu berechnende Speisen** bestellen
 - Klare Suppe mit Einlage (Bsp.: Nudeln, Frittaten)
 - Gemüse ohne Kartoffeln und Mais
 - Nudeln mit verschiedenen Saucen (Bsp.: Tomatensauce, Sauce Bolognese, Schinkenrahmsauce)
 - Fleisch mit Beilage
 - Paniertes Fleisch mit Beilage
- Salate mit Essig-Öl-Marinade bestellen
- Möglichst keinen Kartoffel- und Maissalat bestellen, diese sind häufig gezuckert und lassen sich schwer abschätzen.
- Bei **asiatischen Speisen** sind die Saucen manchmal auch zuckerhaltig. Manchmal ist auch der Reis gezuckert, um besser zu kleben.
- Achtung bei den Getränken: Am besten **Mineralwasser mit Zitrone** oder **“light“-Limonaden** bestellen.



Abb. 7 – Sushi - pxhere.com

TIPP: Zuhause die Speisen immer abwiegen und dabei das Schätzen üben. Dann gelingt das Schätzen der Kohlenhydrate im Restaurant besser.

Rezepte

Schoko-Zucchiniuchen

300 g geriebene Zucchini
300 g Vollkornmehl (=180gKH)
100 g Zucker (=100gKH)
120 g geriebene Nüsse
3 TL Backpulver
1 Zitrone, biologischer Anbau
250 ml Milch (=12,5 g KH)
50 ml Rapsöl oder Butter
100 g Schokolade (Beispiel Manner® Kochschokolade 61 g KH) (=61gKH)
Eine Prise Salz

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen oder sorgfältig einfetten. Zucchini fein reiben, ausdrücken und gut abtropfen lassen. Alle trockenen Zutaten gut vermengen. Die Milch, das Öl, den Saft sowie die Schale der Zitrone. Anschließend untermischen. Zuletzt die geriebenen Zucchini und gehackte Schokolade unterheben. Teig in der Backform verteilen. Zucchiniuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 60 Minuten backen. Zucchiniuchen herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Der gesamte Kuchen hat 353,5 gKH.

Vor dem Verzehr bitte den gesamten Kuchen wiegen, sowie das jeweilige Stück, um den KH Gehalt pro Stück zu berechnen.



Abb. 8 - Schokoladenteig - pxhere.com

Schoko-Muffins

125 g weiche Butter

150 g Zucker (=150gKH)

1 Packung Vanillezucker (1 Packung = 8g) (=8gKH)

2 Eier

200g Zartbitterschokolade (100 g Schokolade = 61 g Kohlenhydrate) (=122gKH)

200g Mehl glatt (=140gKH)

30g Backkakao (100 g Backkakao = 14 g Kohlenhydrate) (=4,2gKH)

1 Prise Salz

2 TL Backpulver

175 ml Milch (=8,75gKH)

Aus dieser Masse werden 12 Muffins. Der Kohlenhydratgehalt der gesamten Muffins beträgt 432,9 gKH.

Ein Muffin hat 36 gKH.



Abb. 9 - Muffins - pxhere.com

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 - Party - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025.	1
Abb. 2 – Geburtstagstorte: KH Menge pro Stück vorberechnen - pxhere.com	1
Abb. 3 - Eis auf Waage - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.	1
Abb. 4 – Nährwertangaben beachten - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.	2
Abb. 5 - Zuckerfreie Limonaden anbieten - Berger, G. & chatGPT (openAI). 2025.	2
Abb. 6 – Restaurant - pxhere.com	2
Abb. 7 – Sushi - pxhere.com	3
Abb. 8 - Schokoladenteig - pxhere.com	4
Abb. 9 - Muffins - pxhere.com	5

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH

