



„Ihr
gutes Recht
liegt uns am
Herzen.“

Marmelade und Diabetes - geht das?

VdK Ortsverband Hemsbach – 25. März 2026



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



„Wirtschaftsküche – muss nicht sein!“





Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



„Vorräte – sind unerlässlich!“





Im Mittelpunkt der Mensch.

Diabetes Typ II– Stoffwechselerkrankung

Auswirkungen auf den Stoffwechsel

Insulinresistenz: Bei Typ-2-Diabetes reagieren die Körperzellen zunehmend weniger auf Insulin, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt. Die Bauchspeicheldrüse versucht, dies durch eine erhöhte Insulinproduktion auszugleichen, was jedoch langfristig zu einer Erschöpfung der Insulinproduktion führen kann.

Neueste Studien zeigen, dass Typ-2-Diabetes den Stoffwechsel in verschiedenen Organen wie der Leber, dem Fettgewebe und der Muskulatur beeinträchtigt. Diese Störungen können zu Anomalien im Fett- und Glukosestoffwechsel sowie in der Energieproduktion führen.



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Diabetes Typ II– Stoffwechselerkrankung

Entzündungsprozesse: Menschen mit Typ-2-Diabetes

zeigen häufig erhöhte Entzündungsmarker,

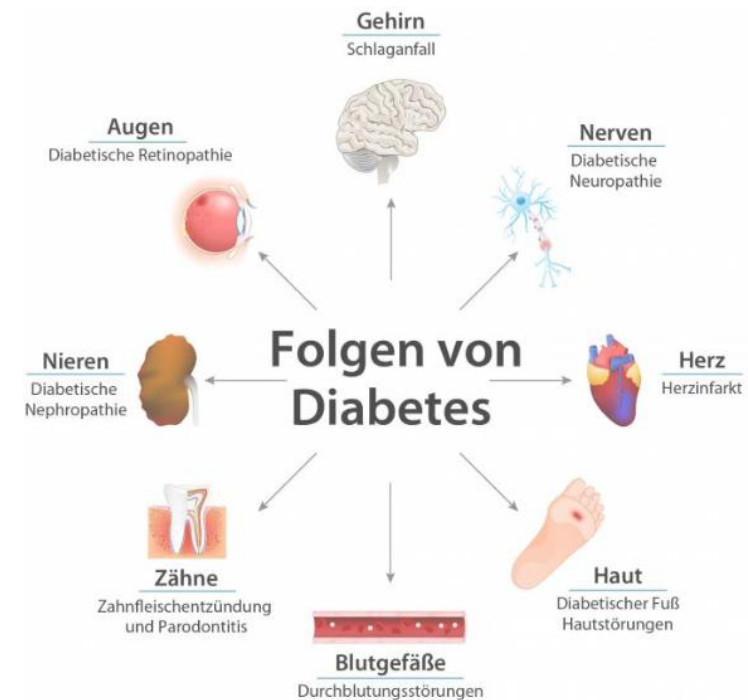
die mit der Insulinresistenz und den damit verbundenen

Stoffwechselstörungen in Verbindung stehen.

Diese Entzündungen können die Insulinempfindlichkeit

weiter verringern und das Risiko für kardiovaskuläre

Erkrankungen erhöhen.





Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Ernährung ausgewogen?



RE Vitamin A	400 µg
Biotin	75 µg
Vitamin B1	1,65 mg
Vitamin B2	2,1 mg
Vitamin B6	2,1 mg
Vitamin B12	3,75 µg
Vitamin C	200 mg
Vitamin D	5,0 µg
alpha-TE Vitamin E	12 mg
Folsäure	400 µg
Vitamin K	20 µg
NE Niacin	16 mg
Pantothensäure	6 mg
Calcium	200 mg
Magnesium	100 mg
Phosphor	125 mg
Chrom	12 µg
Jod	100 µg
Molybdän	12,5 µg
Selen	30 µg
Zink	5 mg





Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Ernährung einseitig – Bsp.: ohne Fleisch



Alpha Linolensäure, Vitamin K2 (Menachinon), Zink, Eisen, Selen, Vitamin D3 (Colecalciferol), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B12 (Cobalamine)

Leinsamenölpulver (mit Maltodextrin), Reismehl, Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Menachinon-7, Zinkbisglycinat, Eisenbisglycinat, L-Selenomethionin, Cholecalciferol, Riboflavin, Methylcobalamin



Im Mittelpunkt der Mensch.

Gelierzucker zur Marmeladenherstellung



Gelierzucker 2:1 besteht hauptsächlich aus Zucker, Gelierzucker (Pektine), Säuerungsmittel (Citronensäure) und Konservierungsstoffen oder pflanzlichen Ölen.

Zucker: Grundbestandteil, sorgt für Süße und Haltbarkeit.
Gelierzucker (Pektine): Verantwortlich für das Gelieren von Marmeladen, Gelees und Fruchtaufstrichen.

Säuerungsmittel (Citronensäure): Unterstützt die Gelbildung und stabilisiert den Geschmack.



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Geliermittel zur Marmeladenherstellung



Konservierungsstoff (Sorbinsäure)
wird hinzugefügt, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Pflanzliche Öle (Palm- oder Kokosöl)
reduzieren die Schaumbildung beim Kochen.

Verkostung 2 Kirschkpflaume



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Gelierzmittel zur Marmeladenherstellung



Nährwert	pro 100 ml	Tagesbedarf: 2000 kcal
Eiweiß:	0,7 g	1,4%
Kohl.hyd.:	32,0 g	11,9%
davon Zucker:	32,0 g	35,6%
Fett:	0,3 g	0,4%
davon gesättigt:	0,0 g	0,0%
Ballaststoffe:	2,1 g	8,4%
Natrium:	0,04 g	1,7%
Energie:	138,0 kcal / 577,8 kJ	6,9%

Sorbinsäure ist nicht deklariert!



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Gelierzmittel zur Marmeladenherstellung



Nährwert-Ampel

Fett	0.4g
gering	
Gesättigte Fettsäuren	0.0g
gering	
Zucker	37.9g
hoch	
Salz	0.02g
gering	



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Geliermittel zur Marmeladenherstellung



1 Beutel

1000 gr. Früchte oder

900 ml Fruchtsaft

+ 350 gr. Zucker

Verkostung 3 Süsskirsche



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Gelierzmittel zur Marmeladenherstellung



1 Beutel

1000 gr. Früchte oder

900 ml Fruchtsaft

+ 25 gr. Flüssigsüße



Im Mittelpunkt der Mensch.

Geliermittel zur Marmeladenherstellung

Stevia Flüssigsüßstoff

aus Blättern der Stevia-Pflanze – Steviaglycoside – 450 fach süßer als Haushaltszucker

Natreen Flüssigsüßstoff

Natriumcyclamat, Natriumsaccharin, Fructose, Zitronensäure

Huxol Flüssigsüßstoff

Wasser, Natriumcyclamat, Natriumsaccharin, Sucralose, Natriumhydrocarbonat, **Natriumcitrat**, Maltodextrin



Im Mittelpunkt der Mensch.

Geliermittel zur Marmeladenherstellung

Apfelpektin

Apfelpektin ist ein löslicher Ballaststoff, der aus Äpfeln gewonnen wird und verschiedene gesundheitliche Vorteile bietet.

Ballaststoffe – Pektin senkt den Cholesterinspiegel und hat entgiftende Eigenschaften

Verdauungsfördernd – es reguliert die Verdauung und hat positiven Einfluss auf die Darmflora.

Calciumcitrat

organisch gebundene Form des Calciums

Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei

Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei



Im Mittelpunkt der Mensch.

Der Apfelpektin-Trick!

Diätmarmeladen - Grundrezept

1000 gr. Früchte oder 750 ml Fruchtsaft

15 gr. Apfelpektin, 3 gr. Calciumchlorid in **20 gr. Korn oder Vodka lösen**

100 ml Früchte oder Saft mit Geliermittel verrühren

Rest der Frucht/Saft mit 25 gr. flüssiger Süße ankochen

Geliermittel dazugeben du mindestens 5 Min sprudelnd köcheln





Im Mittelpunkt der Mensch.

Erstes Marmeladenrezept

Pfirsichmarmelade

1200 gr. reife Pfirsiche – 1000 gr. geputzt
50 ml Zitronensaft

Gelierhilfe

Süßungsmittel

Verkostung 5 Sauerkirsch Marmelade



Im Mittelpunkt der Mensch.

Zweites Marmeladenrezept

Feigenmarmelade

18 reife rote Feigen (750 gr. – geputzt)
250 gr. Rotwein

Gelierhilfe

Süßungsmittel

Verkostung 6 Feigenmarmelade



Im Mittelpunkt der Mensch.

Drittes Marmeladenrezept

Apfelweingelee

900 gr. Apfelwein

4 Glühweinbeutel

auf 75 ° erhitzen und 2 Stunden ziehen lassen

25 gr. Flüssigsüsse

1 Apfel in kl. Würfel in Zitronensaft

3:1 Geliemittel

In jedes Glas ein Sternanis geben



Im Mittelpunkt der Mensch.

Viertes Marmeladenrezept

Ananasmarmelade

2 Ananas – für 2 Euro - Erläuterung

4 EL Vanillezucker

500 Gr. Gelierzucker 1:1

40 gr. weißer Rum

Ananas schälen und würfeln (1000 gr!), mit Vanillezucker und Gelierzucker mischen (3 h Ruhezeit – besser über Nacht mit geschlossenem Deckel)

dann erhitzen – 4 min köcheln, Gelierprobe – ggf. weiterköcheln, entschäumen, Rum zufügen und in Gläser füllen



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Fünftes bis 100. Geleerezept

Fruchtsaft herstellen

A: Dampfentsafter

B: Besser köcheln und Abtropfen

750 ml Fruchtsaft – **Achtung: Das Rezept max. verdoppeln!**

15 gr. Apfelpektin, 3 gr. Calciumchlorid in 20 gr. Korn oder Vodka lösen

100 ml Saft mit Geliemittel verrühren

Rest des Saftes mit 25 gr. flüssiger Süße ankochen

Geliemittel dazugeben und mindestens 5 Min sprudelnd köcheln



Wichtige
Informationen



Im Mittelpunkt der Mensch.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



Was noch zu erwähnen wäre:

Aufkochen ggf. mit Induktion (der Anti-Anbrenn-Trick – mit Wasser)

Beschriftung ist Pflicht! Keine Kür!

Kinder-Bastelkleber verwenden! Immer an die Reinigung der Gläser denken!

Twist Off Deckel

Weißer Dichtung –

Blaue Dichtung –

Heiß einfüllen – 2 Minuten auf den Kopf stellen und langsam abkühlen lassen (Kühlbox?)







Vielen Dank!

Sozialverband VdK

Ortsverband Hemsbach

Schloßgasse 39

69502 Hemsbach

www.vdk_Hemsbach.de

Referent: Thomas Pohl