

GESUND LEBEN BEI DIABETES



- 8 Was ist Diabetes?
- 10 Eine zeitgemäße Behandlung vermeidet Folgeerkrankungen
- 12 Richtig essen bei Diabetes Typ 2
- 14 Kohlenhydrate im Fokus
- 16 Am besten Slow – die Super-Carbs
- 18 Süßen ohne Zucker
- 20 Pflanzliches contra tierisches Eiweiß
- 22 Gute Fette – schlechte Fette
- 24 Essen unterwegs – clever tauschen
- 26 Gesunde Getränke – in richtigen Mengen
- 28 Diabetesmythen im Check
- 30 Vegan, Paleo, Low Carb – welche Foodtrends sind sinnvoll?
- 32 Abnehmen – gewusst wie
- 34 Auch für Diabetiker gilt: Achtsamkeit und Gelassenheit
- 36 Expressküche Diabetes – schnell was Gesundes auf dem Teller
- 38 Küchenhelfer, die Zeit sparen
- 180 Literatur und hilfreiche Adressen
- 182 Sachregister
- 184 Rezeptregister
- 192 Impressum



RICHTIG ESSEN BEI DIABETES TYP 2

Wenn Diabetes Typ 2 eine Stoffwechselstörung ist, die durch zu hohen Kohlenhydratkonsum entsteht, was darf dann sinnvollerweise auf den Teller?

Hier stellt sich im Prinzip die Frage nach einer artgerechten Ernährung für uns Menschen. Vor Jahrzehnten waren die Kohlenhydrate aus Reis, Brot, Kartoffeln und Nudeln in unserer Ernährung kein Problem. Sie dienen stark vereinfacht gesagt als »Brennstoff« für unsere Muskulatur. Nachdem wir uns als »sitzende« Gesellschaft aber immer weniger bewegen, sind die Kohlenhydrate das Problem Nummer eins geworden. Der nicht verbrauchte Brennstoff wird überall im Körper in Form von Fett eingelagert und damit für Typ-2-Diabetiker zum Verhängnis. Kohlenhydrate sollten Sie in größerer Menge nur essen, wenn Sie viel Sport treiben. Sie sättigen leider weniger als ballaststoffreiches Gemüse und Eiweiß.

MACHEN SIE DEN EIERTEST

Essen Sie morgens 2–3 Eier – egal, ob gebraten oder gekocht – und testen Sie, wie viel Appetit Sie noch haben und wie lange Sie danach satt sind. Sie werden verblüfft sein: Sie werden pappsatt sein und 4–5 Stunden oder sogar 6 Stunden satt bleiben.

AUSREICHEND EIWEISS ESSEN

Das Wichtigste in der Ernährung bei unserer heutigen Lebensweise ist eine ausreichende Eiweißmenge. Der Grund: Wir haben für Eiweiß – anders als für Kohlenhydrate – keinen Speicher außer in der Muskulatur, die dem Körper für Verteidigung und Flucht dringend zur Verfügung stehen muss. Das war immer überlebenswichtig und daher verlangt unser Körper nach ausreichend Protein. Und täglich müssen Hormone oder Antikörper aus Eiweiß hergestellt werden. Weil das seit Urzeiten so ist, »misst« der Körper quasi die Proteinaufnahme beim Essen und »schaltet« das Hungergefühl erst aus, wenn der Eiweißtank voll ist.

Satt ohne Snacks

Überdies benötigt die Verstoffwechslung von Eiweiß kaum Insulin und erhöht den Blutzucker nur wenig. Das führt zu einem weiteren positiven Nebeneffekt: Der niedrige Insulinspiegel ermöglicht einen Fettabbau. Im Gegensatz dazu ist der Insulinspiegel erhöht, wenn wir viele Kohlenhydrate essen, und gibt grünes Licht für die Fetteinlagerung. Wenn Sie den ganzen Tag Kohlenhydrate »snacken«, baut unser Organismus ständig Fettpölsterchen auf.

Nicht zu viel und nicht zu wenig Eiweiß

Studien wie die Diogenes-Studie haben belegt, dass Menschen mit ausreichender Eiweißversorgung besser abnehmen und darüber hinaus zufriedener mit ihrer Ernährung sind. Die richtige Formel zur Eiweißdosierung lautet: $1-1,2 \text{ g Protein pro Kilo Normalgewicht (= Körpergröße}^2 \times 25)$ und pro Tag essen.

Aber Achtung! Wenn Sie darüberliegen, kann auch Eiweiß in Fett umgebaut werden – es gibt also keinen Freifahrtschein für einen unbegrenzten Proteinkonsum. Essen Sie weniger Eiweiß, ist der sättigende Effekt nicht ausgeprägt genug, Sie bekommen wahrscheinlich wieder Hunger und auf Dauer baut sich die Muskulatur ab.

AM BESTEN 3 MAHLZEITEN PRO TAG

Wichtig ist dabei, dass Sie die empfohlene Proteinmenge auf drei Hauptmahlzeiten verteilen. Ein Rechenbeispiel: Eine 70 Kilo schwere Person sollte pro Tag $70 \times 1-1,2 \text{ g Protein}$ essen, also rund 80 g reines Eiweiß. Ein Beispiel: 1 Ei, 1 Käsebrötchen und 1 Glas Milch oder 250 g Quark mit Haferflocken enthalten rund 25 g Protein. Probieren Sie, Stück für Stück mehr Eiweißquellen in Ihre Mahlzeiten zu bringen. Sehr gute Eiweißlieferanten sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte wie Milch, Käse, Quark und Joghurt sowie Fisch und Fleisch. Genaue Proteinmengen finden Sie zum Beispiel in der GU Nährwert-Kalorien-Tabelle.



GEMÜSE: DER IDEALE PARTNER

Gemüse versorgt den Körper ausreichend mit (langsamen) Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Der Magen wird dabei gedehnt, wir fühlen uns anhaltend satt. Aufgrund der langsamen Kohlenhydrate steigt auch der Blutzucker nur mäßig an. Die perfekte Kombi für Diabetiker besteht deshalb in der richtigen Menge Eiweiß in Verbindung mit Gemüse oder zuckerarmen Früchten. Fruchtzucker kann zu Insulinresistenz führen.

Kohlenhydrate in Maßen

Die klassischen Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis und Nudeln sollten Sie danach dosieren, wie oft und intensiv Sie sich bewegen. Sonst bunkert der Körper den Brennstoff in den Fettzellen. Selbstverständlich ist auch Weißbrot nicht verboten, es sollte jedoch nur in Maßen genossen werden.

KÜCHENHELFER, DIE ZEIT SPAREN

Auch mit praktischen Küchengeräten lässt sich eine Menge Zeit sparen. Wenn Sie auf Dauer für eine bessere Blutzuckereinstellung auf mehr gesunden Genuss umsteigen wollen, muss es in der Küche ruck, zuck gehen.



SMOOTHIEMAKER

Dieser Klassiker für die gesunde Gemüse-Obst-Küche darf nicht fehlen. Gewaschenes Gemüse oder Obst oben rein, kurz mixen – und fertig ist der gesunde Smoothie! Rezepte dazu finden Sie auch im Buch (siehe Seite 79).



STABMIXER

Damit bereiten Sie leckere Suppen oder Fruchtmus im Handumdrehen zu – am besten in einem hohen Rührbecher oder Topf.

DAS PLUS:
Der Stabmixer lässt sich nach der Benutzung schnell reinigen!



SPIRALSCHNEIDER

Ein Must-have für die Gemüseküche. Sie stellen so superschnell Nudeln aus festem Gemüse her. Diese punkten mit wenigen Kohlenhydraten und schmecken auch in Kombination mit normalen Nudeln sehr gut (siehe Seite 156).



GEMÜSEHOBEL

Gemüsehobel und -reiben sowie Küchenmaschinen mit Einsatz eignen sich zum Raspeln von Gemüse für Salate und verkürzen die Zubereitungszeit auf wenige Minuten. Selbst gemachte Essig-Öl-Vinaigrette darüber – und fertig ist der leckere Salat.



SPARSCHÄLER



SCHNEIDEBRETT

Gönnen Sie sich ein großes Schneidebrett mit erhöhtem Rand, damit Saft oder klein geschnittene Stücke nicht auf die Arbeitsfläche rutschen.



MESSER

Basics sind scharfe Messer und Sparschäler, sonst wird das Schnippeln und Schälen schnell zur Qual. Also Messerschärfer kaufen und stumpfe Messer schärfen oder beherzt wegwerfen. Gute Qualität zahlt sich aus!

LINSENSALAT

mit warmem Ziegenkäse

50 g rote Linsen
50 g gelbe Linsen
Salz
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
1 Frühlingszwiebel
100 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Chilipulver
3 EL Rotweinessig
100 g Ziegenkäserolle

Für 2 Personen
25 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	ca. 470 kcal
	22 g EW
	26 g F
	35 g KH

- 1 Beide Linsensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Dann in einem Topf in Salzwasser ca. 10 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler fein raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin andünsten. Knoblauch, Möhren und Frühlingszwiebel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das gegarte Gemüse zu den Linsen geben und alles mit dem übrigen Öl und dem Essig mischen.

- 4 Den Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten knusprig goldbraun braten. Den Linsensalat und die Tomaten auf Teller verteilen und den Ziegenkäse darauflegen.

TIPP

Hülsenfrüchte wie Linsen liefern reichlich Pflanzeiweiß – sie sind ein Muss für die gesunde Küche. Wenn Sie Insulin spritzen, müssen Sie Hülsenfrüchte nicht als Kohlenhydrate ansehen und nicht in Ihrer BE-Bilanz berücksichtigen, denn sie wirken sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus.

FÜR FEIN-
SCHMECKER



SCHASCHLIK

mit mediterranem Gemüse

Für das Schaschlik:

300 g Schweinefilet

je 1 gelbe und grüne

Paprikaschote

3 Zwiebeln

Salz | Pfeffer

1 TL Rapsöl

Für das Gemüse:

150 g Zucchini

150 g Aubergine

2 Tomaten

je 2 Zweige Rosmarin

und Thymian

1 TL Rapsöl

1 TL Tomatenmark

1 TL edelsüßes Paprika-

pulver

Zucker | Salz | Pfeffer

Außerdem:

6 Schaschlikspieße

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Für das Schaschlik das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten jeweils längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.

2 Schweinefilet, Paprika und Zwiebeln abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schaschlikspieße darin rundum ca. 15 Min. braten, warm halten.

3 Inzwischen für das Gemüse die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Aubergine putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Rosmarin- und Thymianzweige waschen und trocken tupfen.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Gemüswürfel darin ca. 5 Min. andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten, dann alles mit Paprikapulver würzen. Rosmarin und Thymian hinzufügen und das Gemüse mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren die Schaschlikspieße auf Teller verteilen und das mediterrane Gemüse daneben anrichten.

Nährwert pro Portion:

 ca. 290 kcal

 37 g EW

 9 g F

 14 g KH

A photograph of a meal featuring grilled skewers and a bowl of sauce. The skewers are arranged on a white, textured plate and consist of chunks of meat, green bell peppers, yellow bell peppers, and onions. A small white bowl with a scalloped edge contains a dark, chunky sauce, possibly a barbecue or tomato-based dressing, garnished with fresh green herbs. The entire scene is set on a dark, speckled stone or concrete surface. A wooden cutting board with a metal fork and a sprig of fresh thyme are also visible in the background.

**AUCH
LECKER
VOM
GRILL**



MANDEL-CRÊPES

mit Limetten-Dip

3 Eier | 40 g gemahlene Mandeln |
40 g Frischkäse (16 % Fett) | 100 ml unge-
süßter Mandeldrink | 1 Msp. Backpulver |
2–4 Tropfen Mandel-Backaroma | etwas flüs-
siger Süßstoff (nach Belieben) | 1–2 EL Raps-
öl | ½ Bio-Limette | 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung

1 Die Eier mit Mandeln, Frischkäse, Man-
deldrink und Backpulver in eine Rührschüs-
sel geben und mischen. Backaroma und
nach Belieben etwas Süßstoff hinzufügen
und alles mit einem Schneebesen zu einem
homogenen Teig verrühren.

2 Jeweils etwas Öl in einer beschichteten
Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teiges hin-
eingeben und von beiden Seiten zu einem

dünnen Crêpe backen. Herausnehmen und
warm halten. Auf diese Weise insgesamt
4 Crêpes ausbacken.

3 Inzwischen die Limette heiß waschen,
abtrocknen und die Schale fein abreiben.
Die Limettenschale mit dem Joghurt in einer
kleinen Schüssel glatt verrühren.

4 Jeweils 2 Mandel-Crêpes noch warm mit
dem Limetten-Joghurt-Dip servieren.

Nährwert pro Portion:

ca. 375 kcal	32 g F
18 g EW	4 g KH



AVOCADOCREME

mit Erdbeeren

1 reife Avocado | 75 g Frischkäse (16 % Fett) |
1 EL flüssiger Honig | 2 EL Pistazienkerne |
150 g Erdbeeren

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen. Anschließend sofort mit Frischkäse und Honig in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren und auf Dessertschalen verteilen.

2 Die Pistazien in einer beschichteten Pfanne ohne Fett so lange anrösten, bis sie goldbraun sind und duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Erdbeeren putzen, waschen und entstielen, dann vierteln.

3 Zum Servieren die Erdbeerviertel auf der Avocadocreme verteilen und alles mit den gerösteten Pistazien garnieren.

Nährwert pro Portion:

ca. 470 kcal	41 g F
9 g EW	16 g KH