

INHALT

Einleitung	1
Was ist Diabetes mellitus eigentlich genau?	2
<i>Ursachen für eine Diabetes mellitus-Erkrankung</i>	2
<i>Welche Diabetes mellitus-Formen gibt es?</i>	2
<i>Beeinträchtigungen und Folgeerkrankungen eines Diabetes mellitus</i>	5
<i>Mögliche organische Folgeerkrankungen eines Diabetes mellitus</i>	5
<i>Auch die Psyche leidet mit</i>	6
<i>Symptome eines Diabetes mellitus</i>	6
<i>Risikofaktoren für die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ 2</i>	7
Die richtige Ernährung bei Diabetes mellitus	8
<i>Diabetes mellitus Typ 2 ist mit der richtigen Ernährung heilbar</i>	8
<i>Abnehmen und Bauchumfang reduzieren</i>	8
<i>Die richtige Ernährung: Gemüse, Ballaststoffe und Eiweiß</i>	9
<i>Ernährungstabelle:</i>	10
Frühstücksideen	12
<i>Apfel-Zimt-Joghurt mit Leinsamen und Walnüssen</i>	13
<i>Avocado-Chia-Quark</i>	14
<i>Beeren-Porridge</i>	15
<i>Brot mit Kichererbsen-Aufstrich</i>	16
<i>Chia-Kokos-Pudding mit Apfel-Topping</i>	17
<i>Chia-Kokos-Pudding mit Dinkelhaferflocken und Beeren</i>	18
<i>Frühstücksquark mit Obst</i>	19
<i>Himbeer-Kokos-Porridge</i>	20
<i>Papaya mit körnigem Frischkäse</i>	21
<i>Quark-Frühstück mit Mango</i>	22
<i>Quark-Öl-Frühstück mit Rohkost</i>	23
Gesunde Smoothies	24
<i>Flohsamen-Blaubeer-Smoothie</i>	25
<i>Immun-Smoothie</i>	26
<i>Gurken-Smoothie mit Ingwer</i>	27

<i>Karottensmoothie mit Roter Bete</i>	28
<i>Pfirsich-Smoothie mit Salat und Himbeeren</i>	29
<i>Smoothie mit Mango, Karotte und Orange</i>	30
<i>Spinat-Smoothie mit Obst und Gurke</i>	31
Brot selber backen	32
<i>Dunkles Leinsamen-Brot</i>	33
<i>Quark-Eiweiß-Brot</i>	34
<i>Veganes Bananenbrot</i>	35
Schmackhafte Salate	36
<i>Brokkoli-Linsen-Salat mit Makrele</i>	37
<i>Brokkoli-Salat mit Kräutern</i>	38
<i>Brokkoli-Salat mit Thunfisch</i>	39
<i>Bulgursalat</i>	40
<i>Bunter Bohnensalat</i>	41
<i>Bunter Salat</i>	42
<i>Brokkoli-Salat mit Kräutern</i>	43
<i>Fruchtiger Eiersalat</i>	44
<i>Fruchtiger Möhrensalat mit Frischkäse</i>	45
<i>Petersilien-Hirse-Salat</i>	46
<i>Spitzkohlsalat mit Geflügelbällchen</i>	47
<i>Weißer Bohnen-Salat mit Feta</i>	48
<i>Zucchini-Salat mit Karotten und Schafskäse</i>	49
Köstliche Suppen	50
<i>Butternut-Cremesuppe</i>	51
<i>Champignon-Lauch-Suppe</i>	52
<i>Curry-Kokos-Fischeintopf</i>	53
<i>Erbsensuppe</i>	54
<i>Erbsensuppe mit Avocado und Minze</i>	55
<i>Gemüsebrühe</i>	56
<i>Hawaii-Curry-Suppe</i>	57
<i>Gemüseintopf</i>	58
<i>Kräuter-Spargel-Cremesuppe mit Ei</i>	59
<i>Kürbis-Ingwer-Suppe</i>	60

<i>Möhren-Ingwer-Suppe mit Limettensahne</i>	61
<i>Möhren-Linsen-Suppe</i>	62
<i>Tomaten-Kaltschale mit Mozzarella-Spießen</i>	63
Leckere Gerichte mit Fisch	64
<i>Fischfilet mit Knusperhaube</i>	64
<i>Fischpfanne mit Frühlingsgemüse</i>	66
<i>Flammkuchen mit Champignons und Lachs</i>	67
<i>Frühlingsgemüse mit gedämpftem Lachsfilet</i>	68
<i>Gebratenes Schollenfilet mit grünen Bohnen</i>	69
<i>Kräuteromelett mit Räucherlachs</i>	70
<i>Lachs mit grünem Spargel</i>	71
<i>Lachsfilet im Gemüsepäckchen</i>	72
<i>Lachsfilet mit Möhrengemüse</i>	73
<i>Möhrentagiatelle mit Garnelen</i>	74
<i>Ofen-Lachs mit Salat</i>	75
<i>Räucherlachsrolle mit Erbsen und Chicorée</i>	76
<i>Schnelles Kohlgericht mit Lachs</i>	77
<i>Welsfilet mit Gurkensalat</i>	78
Leichte Hauptgerichte	79
<i>Auberginen-Mozzarella-Auflauf</i>	80
<i>Blumenkohlpizza</i>	82
<i>Brokkoli-Auflauf</i>	83
<i>Couscous mit Hähnchen</i>	84
<i>Frikadellen mit Pastinaken-Kartoffel-Salat</i>	85
<i>Gegrilltes Ratatouille mit Hühnerbrustfilet und Kräutern</i>	86
<i>Gefüllte Champignons</i>	87
<i>Gemüse-Geflügel-Curry</i>	88
<i>Gemüsenuudeln mit Tomatensugo</i>	89
<i>Gemüseomelett</i>	90
<i>Grilltomate, mit Fetakäse gefüllt</i>	91
<i>Kidneybohnen-Bratlinge</i>	92
<i>Marinierte Hähnchenbrust mit Ofengemüse</i>	93
<i>Möhren-Curry</i>	94
<i>Möhrentagiatelle mit Zucchini und Pinienkernen</i>	95

<i>Ofen-Zucchini mit Gemüse-Quinoa</i>	96
<i>Omelett mit Erbsen und Brokkoli</i>	97
<i>Omelett mit Tomaten</i>	98
<i>Paprikapfanne mit Pute und Bohnen</i>	99
<i>Pizza mit Zucchiniboden</i>	100
<i>Putensteaks mit Brokkoli und Kartoffeln</i>	101
<i>Ratatouille-Hackfleisch-Pfanne</i>	102
<i>Schnelle Gemüsepfanne mit Feta</i>	103
<i>Überbackene Hähnchenbrust mit Spinat und Schafskäse</i>	104

Vegane Gerichte 105

<i>Blumenkohl-Curry</i>	106
<i>Blumenkohl-Curry mit Tofu</i>	107
<i>Dinkelnudeln mit Tomaten, Bohnen und Spinat</i>	108
<i>Gebratene Tomaten mit Champignons</i>	109
<i>Gefüllte Spitzpaprika mit Linsen</i>	110
<i>Gemüsepfanne mit Tofu</i>	111
<i>Möhrentagliatelle mit Zucchini und Pinienkernen</i>	112
<i>Paprika gefüllt mit Linsen und dazu Vollkornreis</i>	113
<i>Ratatouille</i>	114
<i>Veganes Risotto mit Paprikagemüse</i>	115
<i>Zucchini-Nudeln mit Linsenbolognese</i>	116

Dips 117

<i>Avocado-Feta-Dip</i>	118
<i>Olivens-Dip</i>	119

Desserts 120

<i>Avocado-Schoko-Dessert</i>	121
<i>Bratapfel</i>	122
<i>Chia-Aprikosen-Pudding mit Heidelbeeren</i>	123
<i>Chia-Mandelpudding</i>	124
<i>Orangencreme</i>	125
<i>Schoko-Kokos-Pudding</i>	126

Rezepte mit speziellen Zutaten 127

<i>Frühstücksidee: Beeren-Cashew-Frischkäse</i>	128
---	-----

<i>Frühstücksidee: Beeren-Porridge mit Nüssen</i>	129
<i>Frühstücksidee: Magerquark mit Heidelbeeren und Brennnesselsamen</i>	130
<i>Frühstücksidee: Protein-Porridge</i>	131
<i>Gesunder Smoothie: Blaubeer-Smoothie mit Kokos</i>	132
<i>Gesunder Smoothie: Smoothie mit Spinat und Erdbeeren</i>	133
<i>Brot selber backen: Bambusbrot</i>	134
<i>Brot selber backen: Mediterranes Eiweiß-Brot</i>	135
<i>Brot selber backen: Möhren-Eiweiß-Brot</i>	136
<i>Brot selber backen: Schwarzbrot</i>	137
<i>Köstliche Suppe: Asia-Suppe mit Gemüse und Lachs</i>	138
<i>Köstliche Suppe: Brennnesselsuppe</i>	139
<i>Leckeres Gericht mit Fisch: Lachsfilet mit Gurken-Fenchel-Salat</i>	140
<i>Leckeres Gericht mit Fisch: Zucchini-Löwenzahn-Omelett mit Lachs</i>	141
<i>Veganes Gericht: Brokkoli-Tofu-Wok</i>	142
<i>Dessert: Avocado-Minze-Eis</i>	143
<i>Dessert: Avocado-Schoko-Mus</i>	144

123 Essensrezepte, aber was genau darf man als Diabetiker trinken?

145

Ernährungsplan für 28 Tage

146

Fachbegriffe kurz erklärt

154

<i>Abschmecken:</i>	154
<i>Anschwitzen:</i>	154
<i>Dünsten:</i>	154
<i>Karamellisieren:</i>	154
<i>Metabolisches Syndrom:</i>	154
<i>Unterheben:</i>	155

Quellen

156