

Diabetes Kochbuch



Mit 150 leckeren und einfachen Rezepten für eine
natürliche Senkung des Blutzuckerspiegels!

Inklusive Nährwerten und Ernährungsratgeber

Barbara Brallen

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Was ist Diabetes und wie entsteht es?	8
Der Blutzuckerstoffwechsel.....	8
Symptome bei Diabetes	9
<i>Symptome bei Unterzuckerung</i>	<i>9</i>
<i>Symptome bei Überzuckerung</i>	<i>10</i>
Diagnose	10
<i>Welcher Diabetes-Typ liegt vor?</i>	<i>11</i>
Prädiabetes	12
Diabetes mellitus Typ 1.....	12
(früher jugendlicher Diabetes).....	12
Diabetes mellitus Typ 2.....	12
(früher Altersdiabetes)	12
Schwangerschaftsdiabetes	13
Diabetes Behandlung	13
Diabetes vorbeugen	14
Ernährung bei Diabetes (Lebensmittel, die erlaubt sind und welche nicht) ..	15
Fazit	17
14 Tage Ernährungsplan	18
Frühstück	20
<i>Brot mit frischem Gemüse.....</i>	<i>21</i>
<i>Gebratene Pfifferlinge an Rührei.....</i>	<i>22</i>
<i>Nuss-Bananen-Porridge</i>	<i>23</i>
<i>Frittata</i>	<i>24</i>
<i>Müsli mit frischen Beeren.....</i>	<i>25</i>
<i>Waffeln mit Mandeln und Brombeeren</i>	<i>26</i>
<i>Frühstücksbrot mit Ei und Avocado.....</i>	<i>27</i>
<i>Quark mit Früchten und Nüssen.....</i>	<i>28</i>
<i>Apfelmüsli.....</i>	<i>29</i>

<i>Brote mit Allerlei Leckerem</i>	<i>30</i>
<i>Fruchtiges Müsli</i>	<i>31</i>
<i>Rührei Italia</i>	<i>32</i>
<i>Omelett mit Paprika und grünen Erbsen.....</i>	<i>33</i>
<i>Joghurt mit Müsli und Beeren</i>	<i>34</i>
Mittagessen	35
<i>Mit Veggiehack gefüllte Aubergine.....</i>	<i>36</i>
<i>Blumenkohlbratlinge.....</i>	<i>37</i>
<i>Gebratenes Gemüse mit Quinoa</i>	<i>38</i>
<i>Lasagne</i>	<i>39</i>
<i>Lachs in Spinat-Sahnesoße</i>	<i>40</i>
<i>Mie-Nudeln mit frischem Asiagemüse</i>	<i>41</i>
<i>Rindergulasch.....</i>	<i>42</i>
<i>Ratatouille.....</i>	<i>43</i>
<i>Tofu-Gemüsespieße.....</i>	<i>44</i>
<i>Nudeln mit Gemüsebolognese</i>	<i>45</i>
<i>Zucchini mit Falafel</i>	<i>46</i>
<i>Gemüse-Kichererbsen-Reispfanne.....</i>	<i>47</i>
<i>Scholle mit Risi-Pisi.....</i>	<i>48</i>
<i>Vollkornspirelli mit Linsenbolognesesoße</i>	<i>49</i>
Abendbrot.....	50
<i>Bohnensalat mit Feta</i>	<i>51</i>
<i>Tacos mit Gemüse</i>	<i>52</i>
<i>Feiner Salat mit Avocado, Orangen und Kichererbsen.....</i>	<i>53</i>
<i>Venusmuscheln in Weißweinsauce mit Vollkornnudeln</i>	<i>54</i>
<i>Gemischte Pilze mit Putenbrust und Vollkornnudeln</i>	<i>55</i>
<i>Erbsencremesoße an Gemüsenudeln</i>	<i>56</i>
<i>Gegrillte Dorade</i>	<i>57</i>
<i>Bunt gefüllte Portobellos.....</i>	<i>58</i>
<i>Frikadellen mit Kidneybohnen.....</i>	<i>59</i>
<i>Gebackenes Gemüse mit Dip.....</i>	<i>60</i>

<i>Zwei Käse-Spinat-Torten</i>	<i>61</i>
<i>Würzige Polentakugeln mit Spinat</i>	<i>62</i>
<i>Rotkohl mit Ziegenkäse</i>	<i>63</i>
<i>Orientalisches Shakshuka.....</i>	<i>64</i>
Suppen	65
<i>Blumenkohlcremesuppe mit gerösteten Haselnüssen.....</i>	<i>66</i>
<i>Frankfurter Grüne Suppe an pochierten Eiern.....</i>	<i>67</i>
<i>Würzige Gazpacho</i>	<i>68</i>
<i>Feine Gurkensuppe mit Kräutern</i>	<i>69</i>
<i>Cremige Kürbissuppe.....</i>	<i>70</i>
<i>Tomatensuppe</i>	<i>71</i>
<i>Linsensuppe mit Lachsschinken.....</i>	<i>72</i>
<i>Cremesuppe mit Croutons.....</i>	<i>73</i>
<i>Feines Brokkolicremesüppchen mit Forelle</i>	<i>74</i>
<i>Scharfe Gemüsesuppe mit Kartoffeln.....</i>	<i>75</i>
<i>Scharfe Möhrensuppe</i>	<i>76</i>
<i>Kartoffel-Sauerkrautsuppe</i>	<i>77</i>
<i>Schnelle Haferflockensuppe</i>	<i>78</i>
<i>Zucchini-suppe.....</i>	<i>79</i>
Salate	80
<i>Fruchtiger Salat mit Garnelen</i>	<i>81</i>
<i>Mediterraner Nudelsalat.....</i>	<i>82</i>
<i>Lauwarmer Möhren-Linsen-Spinat-Salat</i>	<i>83</i>
<i>Kunterbunter Salat</i>	<i>84</i>
<i>Kartoffelsalat und Würstchen</i>	<i>85</i>
<i>Reissalat mit buntem Gemüse</i>	<i>86</i>
<i>Bunter Salat mit Seelachs.....</i>	<i>87</i>
<i>Rote Bete-Ruccola-Salat.....</i>	<i>88</i>
<i>Kartoffelsalat.....</i>	<i>89</i>
<i>Leckerer Zucchini-salat</i>	<i>90</i>
<i>Asiasalat.....</i>	<i>91</i>

<i>Chefsalat</i>	<i>92</i>
<i>Nudelsalat mit Joghurtdressing</i>	<i>93</i>
<i>Topinambur-Limonen-Salat.....</i>	<i>94</i>
Brot/Brötchen	95
<i>Quarkbrötchen</i>	<i>96</i>
<i>Fixe Quark-Möhren-Brötchen.....</i>	<i>97</i>
<i>Vollkorn-Haferflockenbrot.....</i>	<i>98</i>
<i>Quarkbrot.....</i>	<i>99</i>
<i>Leckerer Apfelbrot.....</i>	<i>100</i>
<i>Vollkornbrötchen für Burger</i>	<i>101</i>
<i>Frühstücksbrötchen mit Quark.....</i>	<i>102</i>
<i>Schnelles Roggenbrot.....</i>	<i>103</i>
<i>Brot Halb-und-halb.....</i>	<i>104</i>
<i>Knusprige Brötchen</i>	<i>105</i>
<i>Fladenbrot.....</i>	<i>106</i>
<i>Roggen-Weizen-Brötchen</i>	<i>107</i>
<i>Landbrot.....</i>	<i>108</i>
<i>Walnussbrot.....</i>	<i>109</i>
Snacks/Beilagen	110
<i>Leckere Gemüsehappen zum Dippen</i>	<i>111</i>
<i>Karottenmuffins</i>	<i>112</i>
<i>Gebackene Kichererbsen</i>	<i>113</i>
<i>Linsenbällchen.....</i>	<i>114</i>
<i>Mit Schinken umhüllte Feigen</i>	<i>115</i>
<i>Tortillachips mit peppiger Soße.....</i>	<i>116</i>
<i>Kleine Gemüse-Hack-Frikadellen.....</i>	<i>117</i>
<i>Leckere Proteinriegel.....</i>	<i>118</i>
<i>Sandwich mit Gurken</i>	<i>119</i>
<i>Räucherlachs-Blätterteigschnecken</i>	<i>120</i>
<i>Tomate-Mozzarella-Brot.....</i>	<i>121</i>
<i>Nudelsalat mit Krabben</i>	<i>122</i>

<i>Oliven im Teigmantel</i>	<i>123</i>
<i>Porridge mit Zucchini und Bananen</i>	<i>124</i>
Smoothies	125
<i>Bananen-Spinat-Smoothie</i>	<i>126</i>
<i>Pfirsich-Erdbeer-Buttermilch-Smoothie.....</i>	<i>127</i>
<i>Smoothie mit allerlei Beeren</i>	<i>129</i>
<i>Smoothie mit Beeren und Kokos</i>	<i>130</i>
<i>Smoothie mit Ingwer und Grünkohl</i>	<i>131</i>
<i>Smoothie mit Gurke und Avocado.....</i>	<i>132</i>
<i>Smoothie mit exotischen Früchten</i>	<i>133</i>
<i>Joghurt-Erdbeer-Smoothie</i>	<i>136</i>
<i>Mandel-Fitness-Smoothie</i>	<i>137</i>
<i>Pfirsich-Himbeer-Salat-Smoothie</i>	<i>138</i>
<i>Erdbeer-Brombeer-Smoothie</i>	<i>139</i>
Desserts	140
<i>Bratäpfel</i>	<i>141</i>
<i>Erdbeer-Rhabarber-Grießauflauf</i>	<i>142</i>
<i>Zwetschgen mit bayrischer Creme</i>	<i>143</i>
<i>Dessert mit Heidelbeeren</i>	<i>144</i>
<i>Erdbeeren mit Schokolade.....</i>	<i>145</i>
<i>Wassermeloneneis am Stiel</i>	<i>146</i>
<i>Quark mit Früchten und Nüssen.....</i>	<i>147</i>
<i>Gemischte Südfrüchte</i>	<i>148</i>
<i>Joghurt-Himbeereis</i>	<i>149</i>
<i>Espressocreme.....</i>	<i>150</i>
<i>Vegane Schokocreme</i>	<i>151</i>
<i>Erdbeeryoghurt mit Vanille</i>	<i>152</i>
<i>Pochierte Birnen an Himbeersoße.....</i>	<i>153</i>
<i>Eiscreme mit Kirschen</i>	<i>154</i>
<i>Gebäck</i>	<i>155</i>
<i>Karottenmuffins</i>	<i>156</i>

<i>Brownies</i>	157
<i>Schoko-Dattel-Muffins</i>	158
<i>Nusskuchen mit Kürbis</i>	159
<i>Apfelkuchen</i>	160
<i>Zitronenkuchen</i>	161
<i>Osterlämmchen</i>	162
<i>Butternut-Kürbis-Muffins</i>	163
<i>Haferflockenkekse</i>	164
<i>Dinkelkekse mit Mandeln</i>	165
<i>Makronen mit Haselnüssen</i>	166
<i>Dinkelvollkorn-Erdbeerschnecken</i>	167
<i>Apfelmus mit Kartoffelwaffeln</i>	168
<i>Nusskekse</i>	169
Schnelle Küche	170
<i>Tomate auf pochiertem Ei</i>	171
<i>Vegetarische Spaghetti Bolognese</i>	172
<i>Pasta mit Champignons und Spinat</i>	173
<i>Kleiner Salat mit weißen Bohnen</i>	174
<i>Gedünsteter Pangasius mit Gemüse</i>	176
<i>Kleiner Bohneneintopf mit geröstetem Parmesan</i>	177
<i>Karotten-Kohlrabi-Carpaccio an feiner Limettensoße</i>	178
<i>Grüne Bohnen auf einem Grießbett</i>	179
<i>Pasta mit gebratenem Gemüse</i>	180
Schlusswort	181
Haftungsausschluss	182
Urheberrecht	182
Impressum	182

Was ist Diabetes und wie entsteht es?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper schlichtweg die Fähigkeit mehr oder weniger einbüßt, den Blutzuckerspiegel im Körper regulieren zu können. Daher wird sie auch im Volksmund als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft gestört, entstehen Schäden in den Gefäßen und an vielen Organen. Gerade deshalb ist eine frühzeitige Diagnosestellung und eine angepasste Behandlung äußerst wichtig, um Langzeitschäden verhindern zu können. Der menschliche Körper benötigt Traubenzucker, also Glukose, um alle Zellen mit Energie versorgen zu können. Kann dieser Zucker nicht mehr richtig von den Zellen verstoffwechselt werden, kommt es zu einer dauerhaften Erhöhung des Zuckerspiegels im Blut. Normalerweise wird der Zuckerhaushalt durch die beiden Hormone Glukagon und Insulin reguliert, die dafür sorgen, dass immer ein Niveau zwischen 60 mg/dl und 140 mg/dl im Blut gehalten werden, unabhängig von der letzten Nahrungsaufnahme. Funktioniert eben jener Regulationsprozess nicht mehr, erkrankt ein Mensch an Diabetes mellitus.

Der Blutzuckerstoffwechsel

Wir Menschen essen gerne, viel und zu jeder Tages- und Nachtzeit. Egal was wir essen, die Nahrung wird bei der Verdauung immer aufgespalten, in viele verschiedene Bestandteile, unter anderem auch in Glukose (Zucker). Dieser freigesetzte Zucker lässt den Blutzuckerspiegel unweigerlich ansteigen, weil er in das Blut gelangt. Das Gehirn registriert diesen Anstieg des Blutzuckerspiegels, weshalb die Bauchspeicheldrüse mit der Ausschüttung von Insulin beginnt. Dieses Insulin ermöglicht den Zellen die Glukose aus dem Blut aufzunehmen und zu verarbeiten (z.B. für das Wachstum, Zellerneuerung). Somit sinkt der Blutzuckerspiegel wieder. Ist der Blutzuckerspiegel hingegen zu niedrig, weil beispielsweise die letzte Nahrungsaufnahme schon etwas länger her ist oder durch Sport mehr Energie benötigt wird, setzt der Körper Glukagon ein. Glukagon mobilisiert die Glukosespeicher aus der Muskulatur und in der Leber und setzt so wieder Glukose in das Blut frei. Diabetes Erkrankte verfügen über das Zusammenspiel zwischen Glukagon und Insulin nicht mehr. Das Problem an Diabetes ist jedoch eines, häufig passiert viele Jahre lang gar nichts. Daher wird Diabetes

häufig nicht erkannt oder nur sehr verzögert. Im schlimmsten Falle erst, wenn die ersten schwerwiegenden Probleme auftreten.

Soweit müssen Sie es aber nicht kommen lassen. Egal, ob bei Ihnen bereits eine Diabetes-Erkrankung vorliegt oder nicht.

Eine gesunde, zuckerreduzierte Ernährung verhindert nicht nur die Entstehung von Diabetes mellitus, sie trägt auch zu einem besseren Leben mit dieser unheilbaren Erkrankung bei.

Symptome bei Diabetes

Steigt der Blutzucker an, geschieht dies häufig völlig unbemerkt, in der Regel nach dem Essen.

Viele typische und untypische Symptome können dann folgen.

Symptome bei Unterzuckerung

- Schweißausbrüche
- Sehstörungen
- Heißhungerattacken
- Herzklopfen, Angst, Zittern
- blasse, fahle Gesichtsfarbe
- Gereiztheit
- Kribbeln (vorwiegend in den Fingern und Zehen)
- Krämpfe (z.B. Wadenkrämpfe)
- Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit
- Mundtrockenheit
- Schwindel bis hin zur Bewusstlosigkeit
- auffällig niedrige Werte bei einer Blutzuckermessung

Gründe hierfür sind:

- eine zu hohe Insulingabe vor oder nach dem Essen
- zu wenig Kohlenhydrate gegessen
- zu spät gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen
- deutlich mehr Bewegung / körperliche Tätigkeit als im Normalfall
- Alkoholkonsum

Symptome bei Überzuckerung

- übermäßiger Durst
- häufiger Harndrang
- Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen
- Azetongeruch im Atem (etwa wie Nagellackentferner)
- Müde, Abgeschlagenheit, kraftlos
- Atemprobleme
- Wadenkrämpfe
- schlecht heilende Wunden
- Verschlechterung der Sehfähigkeit
- trockene, schuppige Haut
- verändertes Hungergefühl und Essverhalten
- Anfälligkeiten für Erkältungen und Infektionen
- Kopfschmerzen
- Juckreiz (am ganzen Körper)
- auffällig hohe Werte bei einer Blutzuckermessung
- Ketone im Urin (Nebenprodukt beim Abbau von Fett)
- süßer Urin

Gründe hierfür sind:

- zu wenig Insulin (vom Körper selbst ausgeschüttet oder gespritzt)
- zu viele Kohlenhydrate gegessen
- Erkrankungen, Entzündungen, fieberhafte Infekte
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortison)
- Alkoholkonsum

Diagnose

Eines der Hauptsymptome eines ständig zu hohem Blutzuckerspiegel ist das vermehrte Durstgefühl und der damit verbundene Harndrang. Durch das Trinken von Wasser (im Optimalfall) versucht der Körper den überschüssigen Zucker zu neutralisieren und über den Urin auszuscheiden.

Somit ist der Urin süß und die Zuckererkrankung wurde daher schon zu Zeiten medizinisch beschrieben, in denen es noch keinen Labornachweis gab.

Ärzte probierten schlichtweg den Urin. Hört sich ekelig an, funktionierte aber. Heute ist die Diabetes-Diagnose deutlich umfangreicher, aber auch weniger ekelig.

Bereits in einem herkömmlichen Blutbild wird häufig der Blutzucker mitbestimmt.

Da Laboruntersuchungen immer nüchtern (also morgens, vor der ersten Mahlzeit) erfolgen sollten, kann hier bereits ein erhöhter Blutzucker ein Hinweis auf eine Zuckererkrankung liefern.

Der HbA_{1c}-Wert hingegen spiegelt den Wert wieder, wie viel Hämoglobin von Zucker gebunden wurde und damit, wie stabil der Blutzuckerspiegel im Zeitraum der letzten 3 Monate war.

Somit können spontan erhöhte Blutzuckerwerte (z.B. infolge von Erkrankungen) genauso ermittelt werden, wie schlechte Insulinschema oder die unsachgemäße Einnahme von Antidiabetika.

Welcher Diabetes-Typ liegt vor?

Erhärtet sich der Verdacht auf eine Diabetes-Erkrankung, erfolgt meistens eine weitere Diagnostik, um die Art der Zuckererkrankung festzustellen.

- Metabolisches Syndrom
- Prädiabetes
- Diabetes mellitus Typ 1
- Diabetes mellitus Typ 2
- Schwangerschaftsdiabetes

Metabolisches Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine Summe von Symptomen, welche eine Zuckererkrankung hervorrufen können. Treffen beispielsweise Übergewicht, dauerhaft erhöhte Blutfett-, Blutdruck- und Blutzuckerwerte sowie eine Fettleber aufeinander, entsteht das Metabolische Syndrom. Diese Risikofaktoren können viele Erkrankungen, z.B. eine Zuckererkrankung, aber auch Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Arteriosklerose deutlich begünstigen.

Prädiabetes

Dies ist die Vorstufe für eine Blutzuckererkrankung. Die Blutzuckerwerte sind dabei immer leicht erhöht, der HbA1c leicht außerhalb der Norm. Werden hier Risikofaktoren wie Übergewicht, schlechte Ernährung und schlechte bzw. wenige Bewegung beseitigt, kann eine dauerhafte Zuckererkrankung unter Umständen noch abgewehrt werden.

Diabetes mellitus Typ 1 (früher jugendlicher Diabetes)

Diabetes Typ 1 tritt häufig bereits im Kindesalter auf, manchmal auch im jugendlichen bzw. jungen Erwachsenenalter. Hierbei zählt die Zuckererkrankung als Autoimmunerkrankung, d.h. der Körper arbeitet gegen sich selbst. Die Bauchspeicheldrüse hat unter Umständen noch nie die Insulinmenge ausgeschüttet, die nötig wäre oder in jungen Jahren an Funktion eingebüßt. Diabetes als Autoimmunerkrankung bedeutet, dass die Abwehrzellen, also das Immunsystem, insulinbildende Zellen zerstört, weil diese als Eindringlinge wahrgenommen werden. Somit kommt es nach und nach zu einem absoluten Insulinmangel im Körper und die einzige funktionierende Therapie ist hier eine Insulingabe mittels Pen oder Pumpe. Jedoch kann auch hier eine gesunde Ernährung zur besseren Regulierung der Blutzuckerwerte beitragen, so dass Entgleisungen seltener werden bzw. deutlich weniger Insulin zugeführt werden muss.

Diabetes mellitus Typ 2 (früher Altersdiabetes)

Heute ist Diabetes Typ 2 längst kein Altersdiabetes mehr, sondern mehr eine Volkskrankheit, bedingt durch zu viel Essen, Übergewicht und mangelnde Bewegung. Ob in Schule oder Beruf, gegessen wird meist deutlich mehr als man sich bewegt. Mit jedem Kilo mehr auf den Rippen steigt jedoch auch der Körperfettanteil an. Je mehr Fett gebunkert wird, vorwiegend im Bauchbereich, desto unempfindlicher werden die Zellen gegen das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin. Eine „Insulinresistenz“ entsteht. Somit kann es durchaus vorkommen, dass gerade zu Beginn der

Krankheit, hohe Blutzuckerwerte, aber ebenso hohe Insulinkonzentrationen im Blut nachgewiesen werden können. Eine gesündere Ernährung bei regelmäßiger Bewegung kann dazu führen, dass der Blutzucker sich von selbst wieder reguliert und unter Umständen sogar von der Bildfläche verschwindet. Jedoch ist bereits jedes Kilo weniger Körpergewicht gut. Die Zuckerwerte stabilisieren sich, Medikamente wirken besser, Insulinschemas können besser angepasst werden, der Mensch fühlt sich insgesamt gesünder und vitaler.

Schwangerschaftsdiabetes

Diese Form der Zuckererkrankung tritt, wie der Name schon verrät, in der Schwangerschaft auf. Obwohl noch kein Diabetes Typ 2 vorliegt, sind die Blutzuckerwerte während der Schwangerschaft kontinuierlich zu hoch. Auch hier gilt vor allem Übergewicht als Hauptgrund. Da sich der Schwangerschaftsdiabetes vorwiegend bei Frauen über 30 zeigt, wird ein Glucosetoleranztest im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche angeboten, sofern nicht bereits vorher Maßnahmen ergriffen werden mussten. Hier reichen im Normalfall eine Ernährungsumstellung und regelmäßige Blutzuckerkontrollen aus, um einen Normallevel zu erreichen. In seltenen Fällen müssen Medikamente genommen oder gar Insulin gespritzt werden.

In den meisten Fällen bildet sich der Schwangerschaftsdiabetes nach der Entbindung zurück, jedoch besteht eine höhere Gefahr, doch noch an Typ 2 Diabetes zu erkranken.

Diabetes Behandlung

Je nachdem, welcher Diabetes vorliegt, können Therapie und Behandlung unterschiedlich sein. In der Regel gründet sie jedoch auf folgenden Pfeilern:

- diätische Ernährung: eine ausgewogene Ernährung, eventuell mit einem Fokus auf Kohlenhydrate, wenn Insulin nach BE (Broteinheiten) gespritzt werden muss.
- Bewegung: somit kann überschüssiger Zucker vom Körper verstoffwechselt werden, der Blutzuckerspiegel sinkt wieder, das Körperfett nimmt nicht zu.

- Tabletten: je nachdem, welcher Diabetestyp vorliegt, müssen unterschiedliche Medikamente eingenommen werden um den Blutzucker vorwiegend nach den Mahlzeiten wieder zu senken.
- Insulin: Hier gibt es langsam- und schnellwirksame Insuline, die Ihnen von Ihrem Arzt oder Diabetologen genau berechnet werden. Anhand eines Schemas können Sie dann, angepasst an Ihre Blutzuckerwerte, Insulin selbst spritzen oder über eine Insulinpumpe erhalten.
- Darmhormone: bei Diabetes Typ 2 werden nicht selten noch Darmhormone gespritzt, um die Aufnahme von Insulin bzw. die körpereigene Ausschüttung anzuregen.

Diabetes vorbeugen

Hier sind Sie gefragt. Vorbeugen ist besser als heilen, das besagt schon ein altes Sprichwort. Daher ist es auch in diesem Falle immer besser, einer Erkrankung vorzubeugen. Mit diesem Kochbuch haben Sie einen wesentlichen Pfeiler, nie an Diabetes zu erkranken: gesunde, ausgewogene Ernährung, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Es geht nicht darum zu hungern oder eine Diät einzuhalten, die den Genuss völlig ausklammert. Es geht vielmehr um eine Ernährung, die dem Körper nützt und nicht schadet.

Kohlenhydrate liefern dem Körper wichtige Energie in Form von Zucker. Dabei wird Traubenzucker als Einfachzucker direkt vom Darm in das Blut übergeben und führt damit zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers. Mehrfachzucker (z.B. Brot, Nudeln, Getreide, Reis) hingegen müssen erst in Einfachzucker aufgespalten werden und lassen somit den Blutzuckerspiegel deutlich langsamer ansteigen. Vollkornprodukte enthalten, neben dem „besseren“ Zucker zudem noch Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine. Gerade ballaststoffreiches Essen verzögert die Aufnahme von Glukose aus dem Darm in das Blut und reguliert so spielend den Blutzuckerspiegel.

Fett ist für den Körper notwendig, da er als Baustein für alle Zellen dient. Dennoch ernähren wir uns regulär eher zu fett. Gerade gesättigte Fettsäuren, die vorwiegend in Fertigprodukten, Kuchen und Schokolade vorkommen, aber ebenso in Wurst und Käse, lassen den Blutfettspiegel ansteigen (durch Cholesterin). Einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfachungesättigte Fettsäuren

(z.B. aus pflanzlichen Ölen oder Fisch) wirken sich daher positiv auf den Blutfettspiegel und damit auch auf den gesamten Körperbau aus.

Eiweiß ist ein ebenso wichtiger Baustein für die Zellen. In Milch und Milchprodukten sowie Fisch, Fleisch, Wurst aber auch in Kartoffeln und Hülsenfrüchten ist Eiweiß zu finden.

Eine vegetarische oder vegane Ernährung muss nicht praktiziert werden, aber schon allein der Verzicht auf Fertiggerichte, Wurst und Fleisch im Übermaß, können einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen.

Ernährung bei Diabetes (Lebensmittel, die erlaubt sind und welche nicht)

Viele Menschen meinen, nur Zucker allein sei das Problem, und wenn dieser durch Zuckerersatzstoffe (z.B. Süßstoffe) ersetzt wird, wäre alles gut. Dem ist jedoch nicht so.

Wissenschaftliche Studien zeigen immer wieder, dass der Körper mit „echtem“ Zucker besser umgehen kann als mit synthetisch hergestellten Zuckerersatzstoffen. Wird Zucker gegessen, reagiert der Körper mit einer Ausschüttung von Insulin. Bei einem gesunden Menschen ganz von selbst, bei einem Diabetes-Erkrankten muss dies mittels Medikamente etc. übernommen werden.

Kommen nun künstliche Süßungsmittel, darunter fallen auch Stevia etc., ins Spiel, kann dies eventuell langfristige Probleme bereiten. Das Gehirn bemerkt, dass süß gegessen wird und schüttet Insulin aus. Es kommt aber kein Zucker, der verstoffwechselt werden soll, sondern synthetischer Zucker, mit dem das Insulin und der ganze Körper nichts anzufangen weiß.

Der Blutzuckerspiegel sinkt, weil Süßstoffe diesen nicht ansteigen lassen. Das Insulin aber wirkt und der Körper reagiert mit Hunger, weil die Zufuhr von Zucker den Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Somit sind Heißhungerattacken oder andere Probleme (Durchfälle, Magenkrämpfe) infolge von Süßstoffkonsum nicht selten. Wenn Zucker, dann sollte „echter“ Zucker bevorzugt werden, da sowohl die Bauchspeicheldrüse als auch Diabetesmedikamente hier einen Ansatzpunkt finden.

Vermeiden und/ oder reduzieren Sie als Diabetiker folgende Produkte:

- Fleisch und Haut von Tieren
- frittierte Lebensmittel
- Chips
- Fettiger Käse
- Butter/Margarine
- Fertiges Salatdressing
- Sahne
- Backwaren

Generell sollte sie diesen Empfehlungen folgen:

- mindestens 1,5 – 2 Liter ungesüßte Getränke pro Tag (ungesüßte Tees, Wasser)
- 3 x täglich Gemüse und Salat
- 2 x täglich Obst (wegen dem Fruchtzucker)
- 4 x täglich Brot, Getreide, Reis, Kartoffeln etc.
- maximal 2 EL Fette und Öl pro Tag
- maximal 1 Portion Süßes bzw. 1 Glas Alkohol (200 ml)

Lebensmittel die zu empfehlen sind:

- Vollkornbrot mit Leinsamen
- Müsli ohne Zucker
- Vollkornprodukte
- Weizenmischprodukte
- Magerquark
- Milch mit 1,5 % Fett, Molke
- fettarmer Joghurt (1,5 %)
- Buttermilch mit Fruchtzubereitung
- Fettarme, zuckerfreie Milchprodukte
- Seelachsfilet
- Krabben
- Pistazien
- Olivenöl, Rapsöl, Leinöl
- Halbfettmargarine
- Marmelade mit Fruchtzucker

Versuchen Sie sich an diese Empfehlungen zu halten und ihre Blutzuckerwerte werden immer stabil sein, egal ob Sie eine Zuckererkrankung bereits haben oder dieser vorbeugen möchten.

Fazit

Diabetes mellitus ist eine schwerwiegende Erkrankung, die zahlreiche Probleme, wie Sensibilitätsstörungen in den Beinen oder auch Beeinträchtigung der Sehkraft, mit sich bringen kann.

Mit diesem Kochbuch haben Sie zahlreiche Rezepte, die Ihnen das Leben erleichtern können.

Egal, ob Sie krank oder gesund sind.

Eine ausgewogene Ernährung, die lecker ist und viel Raum für Genuss bietet und doch gleichzeitig gesund hält, was will man denn mehr?



14 Tage Ernährungsplan

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, haben wir für Sie diesen Ernährungsplan entwickelt, anhand der im Buch befindlichen Rezepte.

Diese können Sie jedoch nach Belieben austauschen und immer wieder neu entdecken.

Mit Genuss weg von Diabetes. Genau dieser Grundsatz wird Sie begleiten, in ein Leben mit mehr Lebensqualität.

Tag 1:

Frühstück: Brot mit frischem Gemüse	S.21
Mittagessen: Mit Veggiehack gefüllte Aubergine	S.36
Abendessen: Feiner Salat mit Avocado	S.53

Tag 2:

Frühstück: Frittata	S.24
Mittagessen: Lachs in Spinat Sahnesoße	S.40
Abendessen: Gemischte Pilze mit Putenbrust & Vollkornnudeln	S.55

Tag 3:

Frühstück: Joghurt mit Müsli und Beeren	S.34
Mittagessen: Zucchini mit Falafel	S.46
Abendessen: Erbsencremesoße an Gemüsenudeln	S.56

Tag 4:

Frühstück: Fruchtiges Müsli	S.31
Mittagessen: Scholle mit Risi-Pisi	S.48
Abendessen: Tacos mit Gemüse	S.52

Tag 5:

Frühstück: Brote mit Allerlei Leckerem	S.30
Mittagessen: Tofu- Gemüsespieße	S.44
Abendessen: Rotkohl mit Ziegenkäse	S.63

Tag 6:

Frühstück: Quark mit Früchten und Nüssen	S.28
Mittagessen: Rindergulasch	S.42
Abendessen: Gefüllte Dorade	S.57

Tag 7:

Frühstück: Omelett mit Paprika und grünen Erbsen	S.33
Mittagessen: Gemüse-Kichererbsen-Reispfanne	S.47
Abendessen: Bohnensalat mit Feta	S.51

Tag 8:

Frühstück: Waffeln mit Mandeln und Brombeeren	S.26
Mittagessen: Ratatouille	S.43
Abendessen: Bunt gefüllte Portobellos	S.58

Tag 9:

Frühstück: Frühstücksbrot mit Ei und Avocado	S.27
Mittagessen: Blumenkohlbratlinge	S.37
Abendessen: Zucchini-suppe	S.79

Tag 10:

Frühstück: Nuss-Bananen-Porridge	S.23
Mittagessen: Lachs in Spinat-Sahnesoße	S.40
Abendessen: Orientalisches Shakshuka	S.64

Tag 11:

Frühstück: Scharfe Möhrensuppe	S.76
Mittagessen: Lasagne	S.39
Abendessen: Fruchtiger Salat mit Garnelen	S.81

Tag 12:

Frühstück: Joghurt mit Müsli und Beeren	S.34
Mittagessen: Gemüse-Kichererbsen-Reispfanne	S.47
Abendessen: Linsensuppe mit Lachsschinken	S.72

Tag 13:

Frühstück: Fruchtiges Müsli	S.31
Mittagessen: Rindergulasch	S.42
Abendessen: Gemischte Pilze mit Putenbrust & Vollkornnudeln	S.55

Tag 14:

Frühstück: Omelett mit Paprika und grünen Erbsen	S.33
Mittagessen: Tofu- Gemüsespieße	S.44
Abendessen: Gefüllte Dorade	S.57

Frühstück

**Ob süß oder pikant ... perfekt für einen gelungenen Start
in den Tag.**

