

Inhalt

Diabetes in Zahlen	4
Wenn der Zuckerstoffwechsel aus dem Ruder läuft	5
Wie lässt sich eine Insulinresistenz feststellen?	7
Diabetes und seine Folgen	8
Das große Ziel: Dauerhaft stabile Blutzuckerwerte	10
Low-Carb → LOGI	11
Low-Carb/LOGI im Alltag	11
Die LOGI-Pyramide	12
Zuckerersatzstoffe	16
Für welche Mikronährstoffe besteht bei Diabetikern ein erhöhter Bedarf?	17
Low-Carb-Ernährung und Diabetesmedikation	18
Diabetes und Sport	24

Rezepte

Frühstück

- Gebratene Avocado und Birne mit Quarkcreme 26
- Omelett mit Salatfüllung 28
- Macadamia-Frischkäse-Creme 30
- Pochierte Eier mit Kürbis-Chutney 31
- Sonntagsfrühstück mit selbst gebackenen Brötchen 32

Fleisch

- Kasseler-Wirsing-Eintopf 34
- Gebackenes Schnitzel in Gemüsekruste 35
- Gebratene Wildschweinsteaks auf Rosenkohlblättern und gratinierter Nektarine 36
- Bayrischer Weißwurstsalat 38
- Zwiebelsteak mit Romanescogemüse 40
- Schweinefilettaschen mit gebratenen Dillgurken 41
- Sauerbraten mit Rotkohl und gebratenem Sellerie 42

Geflügel

- Geflügelsuppe »Asia« 44
- Rosenkohl-Hähnchen-Pfanne mit Pekannüssen 45
- Entenbrust auf geschmortem Wirsing mit Paprika-Walnuss-Gemüse 46
- Gefüllte Putenroulade mit gebratenem Kürbisgemüse 48
- Gebackener Rotkohl-Zucchini-Auflauf mit Geflügelhackfleisch 49

Fisch

- Apfel-Kohlrabi-Suppe mit Lachsstreifen 50
- Mediterraner Salat mit Sardellen 51
- Würzige Forellenfanne 52

Vegetarisches

- Omas Gemüsesuppe mit Parmesaneierstich 54
- Gurkensuppe mit geräuchertem Tofu 56
- Pochierte Eier auf Porree-Pilz-Bett 57
- Zucchini Rösti mit Pilzragout 58

Kuchen & Desserts

- Joghurtmuffins 59
- Kefir-Smoothie mit Beeren 59
- Bodenloser Käsekuchen mit Beerenjoghurt 60
- Mandelcrêpes mit Pfirsichmus 61
- Zitronen-Quark-Mousse mit Himbeersauce 62