

# 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 Forellenpfanne ..... 52

## Vegetarisches

- Omas Gemüsesuppe mit Parmesaneierstich ..... 54
- Gurkensuppe mit geräuchertem Tofu ..... 56
- Pochierte Eier auf Porree-Pilz-Bett ..... 57
- Zucchinirösti 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