

DAS GROSSE
**DIABETIKER
KOCHBUCH**

Jeden Tag genießen



Empfohlen von
diabetes DE
www.diabetesde.org

GU



DAS GROSSE
**DIABETIKER
KOCHBUCH**

Jeden Tag genießen



Inhalt



- 5 Vorwort
- 9 **DIABETES MELLITUS – UND JETZT?**
- 10 Diagnose Diabetes – Typ 1 und Typ 2 – Blutzucker außerhalb der Norm
- 13 Veränderung des Lebensstils – wirksamste Basisbehandlung des Diabetes Typ 2
- 16 Diabetes mellitus – häufig gestellte Fragen
- 18 Kohlenhydrate und Blutzucker – aus der Nahrung in den Blutkreislauf
- 20 BE, KE, KHE – Kohlenhydrate bemessen
- 21 Schätzeinheiten für den Kohlenhydratgehalt und GLYX im Überblick
- 22 Blutzucker und Stoffwechsel in Balance – »richtig« essen bei Diabetes
- 24 Gewichtsreduktion – die Energiezufuhr verringern
- 26 Den Blutdruck im Griff – Herz- und Gefäßschutz
- 28 Gute Fette – effizienter Gefäßschutz
- 30 Den Harnsäurespiegel senken – Stoffwechsel ins Lot bringen
- 31 Ausgewählte Lebensmittel mit hohen Harnsäuregehalten
- 32 Richtig essen bei Diabetes – diese Fragen sind von Bedeutung
- 34 Die Lebensmittelpyramide – gesund essen, ganz einfach
- 38 Diabetes – Mythen und Fakten
- 40 Begleitprogramm – Energiebilanz, Bewegung, medizinische Hilfe



- 42 Diabetes besser verstehen – diese Fragen sind noch offen
- 44 Essen und Trinken im Tagesrhythmus
- 47 Vermeiden Sie Unterzucker, wenn Sie Diabetes-Medikamente nehmen
- 48 Abwechslungsreich genießen – die erste Woche auf einen Blick

51 DIE REZEPTE

- 52 Holen Sie sich Appetit! Rezeptübersicht nach Kapiteln
- 55 Frühstück
- 81 Zwischengerichte
- 107 Kalte Hauptgerichte und Brote
- 149 Warme Hauptgerichte
- 241 Desserts

260 DIE WARENKUNDE

- 260 Saisonkalender
- 262 Alles, was süß schmeckt
- 264 Küchenkräuter – zum Genießen und Wohlfühlen
- 266 Gewürze, Lieblinge des Gaumens
- 268 Fette und Öle
- 270 Getreide – für Pep und Power
- 272 Hülsenfrüchte – harte Schale, reicher Kern

274 ANHANG

- 274 Sachregister
- 276 Register der Rezepte und Hauptzutaten
- 288 Impressum

Blutzucker und Stoffwechsel in Balance

»Richtig« essen bei Diabetes

Drei Hauptmahlzeiten am Tag sind nicht nur wegen des Diabetes wichtig, sie strukturieren außerdem den Tagesablauf und beugen unkontrolliertem Essen zwischendurch vor.

Mahlzeiten haben wichtige Funktionen

Es lohnt sich, für gute Mahlzeiten Zeit zu investieren. Sie dienen dem Auftanken mit neuer Energie und sind zugleich eine Zeit der Vorbereitung auf die kommenden Anforderungen. Das Frühstück dient der Einstimmung auf die zu bewältigenden Aufgaben des Vormittags. Das Mittagessen ist Pausenzeit und Zeit, neue Energie für den Nachmittag zu schöpfen. Das Abendessen sorgt erneut für eine Pause und lässt den Tag ausklingen.

Nutzen Sie zusätzlich die Mahlzeiten als Zeiten der Begegnung mit Familie, Freunden und Kollegen, denn sowohl die Pausenfunktion wie auch die soziale Komponente der Mahlzeiten sind für das Wohlbefinden oft ebenso wichtig, wie die Auswahl gesunder Nahrungsmittel.

So wirken kombinierte Mahlzeiten

Da beim Diabetes Typ 2 die erste schnelle Insulinantwort fehlt, können Sie den Blutzucker optimal entlasten, wenn Sie dafür sorgen, dass die verzehrten Kohlenhydrate nur langsam vom Darm ins Blut gelangen. Bevorzugen Sie daher Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (siehe auch die Tabelle auf Seite 21).

Durch kombinierte Mahlzeiten werden Stärke und Zucker dann noch weiter verlangsamt. Einige Beispiele: Wenn Sie eine Scheibe Vollkornbrot pur essen, wird die enthaltene Stärke schneller aufgenommen, als wenn Sie das Brot belegt mit einer Scheibe Käse essen. Wenn Sie jetzt zum belegten Brot noch einen Salat mit Öldressing kombinieren, wird die Kohlenhydrataufnahme noch weiter verlangsamt. Das gilt ebenfalls für Früchte: Der fruchteigene Zucker geht langsamer ins Blut, wenn Sie das Stück Obst mit einer Portion Milchprodukt und einigen Nüssen kombinieren.

Ein weiterer Vorteil von kombinierten Mahlzeiten ist, dass die Magenentleerung langsamer erfolgt und die Kontaktzeit der Nährstoffe im Dünndarm verlängert wird. Das lässt den

Verdauungsenzymen mehr Zeit für ihre Arbeit und macht kombinierte Mahlzeiten für viele Menschen verträglicher als separat verzehrte Einzellebensmittel.

LANGSAME KOHLENHYDRATE UND INSULINWIRKUNG

Falls Sie mit Normalinsulin behandelt werden, dessen Wirkung ja erst 15 bis 30 Minuten nach dem Spritzen eintritt, können Sie von langsamen Kohlenhydraten in jedem Fall profitieren. Das sind Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index in kombinierten Mahlzeiten.

Falls Sie zu den Mahlzeiten direkt wirksames Insulinanalogon spritzen, kann es bei langsamen Kohlenhydraten nötig sein, dieses Insulinanalogon erst zum Essen oder sogar danach zu spritzen, um Unterzuckerungen zu vermeiden. Besprechen Sie sich dazu auch mit Ihrem Arzt oder Berater.

Hauptmahlzeiten

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bei Ihren Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen so häufig wie möglich vier verschiedene Lebensmittelgruppen zu kombinieren: Essen Sie eine große Portion **Gemüse oder Rohkost** zusammen mit einer kleineren Portion eines **stärkehaltigen Lebensmittels** wie Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous, Brot oder Kartoffeln. Kombinieren Sie dazu ein **eiweißreiches Lebensmittel** wie Fisch, Geflügel, Fleisch, ein Milchprodukt oder eine kleine Portion Hülsenfrüchte. Ergänzen Sie diese Mahlzeit mit einer Esslöffelportion **hochwertiger Pflanzenöle**, Mandeln, Nüsse oder Samen.

Solche Mahlzeiten entlasten nicht nur den Blutzucker, sie machen auch lange satt und helfen dadurch beim Abnehmen und Gewichtthalten.



BRAUCHEN SIE ZWISCHENMAHLZEITEN?

Falls nicht eine Behandlung mit Mischinsulin dagegenspricht, können Sie ausprobieren, ob Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten können, weil Sie durch kombinierte Hauptmahlzeiten für einen Zeitraum von vier bis fünf Stunden satt und leistungsfähig sind.

Zwischenmahlzeiten wenn nötig

Bei den Zwischenmahlzeiten sollten Sie – wenn möglich – mindestens zwei verschiedene Lebensmittelgruppen kombinieren, also Kohlenhydrate und Eiweiß oder Kohlenhydrate und Fett. Essen Sie also beispielsweise ein Stück Obst (Kohlenhydrate) mit einem Naturjoghurt oder einem Glas Buttermilch bzw. Milch (Eiweiß).

Maultaschen mit Gemüse und Orangen-Chili-Sauce

200 ml klare Fleisch- oder Gemüsebrühe
300 ml Orangensaft
2 TL Joghurt-Butter
2–3 Msp. Chilipulver · Salz
500 g dünne Möhren
2 Frühlingszwiebeln
400 g frische Maultaschen mit beliebiger Füllung (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
1 Mini-Romanasalat (ca. 120 g)
Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. Backen
Pro Portion:
ca. 705 kcal; 25 g EW, 27 g F, 90 g KH; 9,0 KE

1. In einem kleinen Topf die Brühe mit dem Orangensaft ohne Deckel bei starker Hitze auf zwei Drittel einkochen lassen. Die Butter unterrühren und die Sauce kräftig mit Chilipulver und Salz abschmecken.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren schälen und putzen. Dicke Exemplare der Länge nach halbieren, Möhren schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Möhren und Frühlingszwiebeln in eine flache große Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) geben, mit der Orangen-Chili-Sauce begießen und darin wenden. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) zunächst 15 Min. garen.
4. In der Zwischenzeit die Maultaschen halbieren und zum Gemüse geben. Alles behutsam mischen und zusammen weitere 12–15 Min. backen.
5. Währenddessen den Romanasalat waschen und putzen. Die Blätter trocken schütteln, zuerst längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden. Zum Servieren die Salatstreifen unter die Maultaschen-Gemüse-Mischung heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Linsen-Sugo mit Bandnudeln

80 g Pardina-Linsen oder Puy-Linsen

1 Bund Suppengemüse (ca. 150 g)
1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
250 g stückige Tomaten (Tetrapack)

50 ml kräftiger Rotwein oder Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt · 1 Zweig Thymian · Zucker
Pfeffer aus der Mühle
150 g Vollkorn-Bandnudeln
Salz · 2 Stiele glatte Petersilie
1–2 TL Aceto balsamico

Für 2 Personen

Zubereitung: 40 Min.
Pro Portion:
ca. 480 kcal; 24 g EW, 8 g F, 73 g KH; 7,5 KE

1. Die Linsen verlesen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Suppengemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse darin unter Rühren anbraten. Die Linsen hinzufügen und 1 Min. mitdünsten.
3. Tomaten, Wein oder Brühe, Lorbeerblatt und den Thymianzweig zugeben. Mit 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Sauce aufkochen und zugedeckt 25–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gerade weich sind, aber nicht zerfallen.
4. Inzwischen die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und bis auf 4–6 kleine Blätter fein hacken. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig aus dem Linsen-Tomaten-Sugo entfernen. Gehackte Petersilie einrühren. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Die Bandnudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Tomaten-Linsen-Sugo anrichten. Mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

VARIANTE Der Sugo schmeckt noch kräftiger, wenn Sie 50 g mageren geräucherten Speck in kleinen Würfeln zusammen mit dem Wurzelgemüse anbraten.



links Maultaschen mit Gemüse und Orangen-Chili-Sauce | *rechts* Tomaten-Linsen-Sugo mit Bandnudeln

Puten-Souvlaki auf Bohnen-Kartoffel-Gemüse

2 dicke Putenschnitzel

(à 125 g)

3 TL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

150 ml klare Gemüsebrühe

1/4 TL getrockneter Oregano

Salz · Chilipulver

1/2 kleine Knoblauchzehe

(nach Belieben)

300 g festkochende Kartoffeln

1 kleine Zwiebel · 100 g stückige Tomaten (Tetrapack)

Pfeffer aus der Mühle · 300 g grüne TK-Bohnen

Außerdem

2 Metall- oder Holzspieße

1. Das Fleisch kurz kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl mit Zitronensaft, 2 EL Brühe, Oregano, Salz und etwas Chilipulver zu einer Marinade verrühren. Nach Belieben die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.

2. Das Fleisch rundum mit Marinade bepinseln und dicht aneinander auf die Spieße stecken. Zugedeckt kalt stellen.

3. Inzwischen für das Gemüse die Kartoffeln schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in die einzelnen Schichten lösen.

4. In einem breiten Topf das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren glasig werden lassen. Kartoffelwürfel, Tomaten und 100 ml Brühe zugeben. Salzen und pfeffern. Aufkochen und die Kartoffeln zunächst zugedeckt 10 Min. kochen lassen. Die Bohnen dazugeben, erneut aufkochen und zusammen 5–7 Min. leicht kochen lassen, bis die Bohnen bissfest und die Kartoffeln gar sind.

5. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Fleischspieße darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 8–10 Min. braten. Spieße aus der Pfanne nehmen, warm halten. Den Bratsatz mit der restlichen Brühe loskochen und durch ein Sieb zum Gemüse gießen. Salzen und pfeffern.

6. Zum Servieren das Puten-Souvlaki mit dem Bohnen-Kartoffel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Für 2 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion:

ca. 415 kcal; 45 g EW,
11 g F, 37 g KH; 3,5 KE

Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffel und Sellerie

200 g Rindfleisch

(aus der Hüfte)

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 kleine Süßkartoffel
(ca. 150 g)

1 EL Rapsöl

2–3 TL rote Curriypaste

100 ml Kokosmilch (ungesüßt, 9 % Fett)

200 ml Natur-Kokoswasser

(Bio-Qualität, alternativ Gemüsebrühe)

1 EL Thai-Fischsauce (Fertigprodukt)

1 Msp. Palm- oder brauner Zucker

120 g Basmatireis · 3 zarte Stangen Staudensellerie

2 Zweige Thai-Basilikum

Salz · getrocknete Chilifäden zum Garnieren (nach Belieben)

1. Rindfleisch kurz kalt waschen, trocken tupfen und in kurze Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, die Schalotten vierteln, den Knoblauch klein würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden.

2. In einem Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand das Öl stark erhitzen. Die Schalottenviertel darin unter Rühren anbraten. Nach Belieben 2–3 TL Curriypaste und den Knoblauch einrühren und kurz mitbraten.

3. Von der Kokosmilch 1 EL von der oberen rahmigen Schicht abnehmen, glatt rühren und beiseitestellen. Restliche Kokosmilch und Kokoswasser unter Rühren zugießen. Fleisch, Süßkartoffel, Fischsauce und Zucker untermischen. Alles aufkochen und zugedeckt 20 Min. sanft kochen lassen.

4. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe garen. Die Selleriestangen waschen, trocken schütteln und schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Zum Curry geben und weitere 5 Min. mitgaren.

5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, nach Belieben grob zerzupfen und unter das Rindfleisch-Curry heben, mit Salz würzen. Zum Servieren den Kokosrahm darüberöffeln und mit Chilifäden garnieren.

KOHLENHYDRATZUTAT Je nach erlaubten KE sind bis zu 150 g Reis möglich.



links Puten-Souvlaki auf Bohnen-Kartoffel-Gemüse | *rechts* Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffel und Sellerie

Entdecken Sie die neue
GENUSSKÜCHE FÜR DIABETIKER,
mit der Sie in kurzer Zeit verführerische
Gerichte auf den Tisch bringen –
von morgens bis abends und
das an jedem Tag der Woche.

GU

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-2266-7



9 783833 822667



PEFC™

PEFC/04-32-0928

€24,99 [D]

€25,70 [A]

www.gu.de