

DORIS FRITZSCHE

111 Rezepte gegen Diabetes

Blutzucker senken mit der
richtigen Ernährung



Stoffwechselgesunde Ernährung auf einen Blick

Ein paar einfache Ernährungsregeln helfen Ihnen, Blutzucker, Blutfette, Harnsäure und Körpergewicht in Balance zu halten.

- Vermeiden Sie Mangeldiäten, achten Sie besser auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
- Wählen Sie angemessene Mengen, dann müssen Sie keine Kalorien zählen.
- Essen Sie regelmäßig und lassen Sie möglichst keine Mahlzeit aus.
- Planen Sie drei Hauptmahlzeiten und essen Sie Zwischenmahlzeiten nur bei Bedarf.
- Die Mahlzeiten sollten wie folgt zusammengesetzt sein:
 - ein Viertel stärkereiche Lebensmittel
 - ein Viertel eiweißreiche Lebensmittel
 - die Hälfte Gemüse und Salate
 - als Ergänzung eine kleine Portion hochwertiger Öle oder Nüsse und Samen
 - Genießen Sie reichlich Gemüse und Salatgemüse, wenn möglich zwei- bis dreimal täglich!
 - Gönnen Sie sich zwei faustgroße Portionen Obst pro Tag.
 - Essen Sie stärkehaltige Lebensmittel über den Tag verteilt, um die Glukosezufuhr auf den Bedarf des Körpers und die körperliche Betätigung abzustimmen.
 - Bevorzugen Sie mageres Fleisch.
 - Wenn verträglich, sollten pro Woche zwei- bis dreimal Fisch und ein- bis zweimal Hülsenfrüchte auf Ihrem Speiseplan stehen.
 - Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke. Behalten Sie die Gesamtmenge an Zucker, die Sie täglich zu sich nehmen, gut im Blick!
 - Denken Sie daran, ausreichend zu trinken.



4 VORWORT

7 DIABETES MELLITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Die Diagnose – eine Frage des Typs

8 Was bewirkt Insulin?

9 Diabetes Typ 1

10 Diabetes Typ 2

10 Typ 2 – Genetik oder Zivilisationskrankheit?

12 Diabetes Typ 2 kommt selten allein

12 Körpergewicht und körperliche Aktivität

15 Effektiver Gefäßschutz – wie geht das?

15 Den Blutdruck normalisieren

17 Die Blutfettwerte niedrig halten

21 Harnsäurewerte reduzieren

23 Fettleber vermeiden

24 Gesund essen bei Diabetes

24 Die Lebensmittelpyramide

26 Die praktische Umsetzung

27 Kombinierte Mahlzeiten – so entschleunigen Sie die Kohlenhydrate

31 Kalorien – was ist das überhaupt?

34 Besser bio?

35 Mythen und Fakten rund um Diabetes

- 39 **111 REZEPTE GEGEN
DIABETES**
- 40 Frühstücksideen
- 56 Vorspeisen und Salate
- 72 Suppen und Eintöpfe
- 85 Rezepte ohne Fisch und Fleisch
- 103 Rezepte mit Fisch
- 112 Rezepte mit Geflügel und Fleisch
- 132 Beilagen und Gewürzmischungen
- 145 Etwas Süßes zum Schluss
- 154 **REZEPTRREGISTER**



DIABETES MELLITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Wie funktioniert das eigentlich mit dem Insulin, und was ist der Unterschied zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes? In diesem Kapitel erfahren Sie, was Sie bei der Diagnose Diabetes für sich tun können, wie effektiver Gefäßschutz aussieht und welche Form der Ernährung sich am besten für Sie eignet. Tipps und Tricks zur praktischen Umsetzung einer gesunden Lebensweise runden das Kapitel ab.

Die Diagnose – eine Frage des Typs

In Deutschland werden derzeit sechs Millionen Menschen wegen Diabetes mellitus behandelt. Nur etwa fünf Prozent der Diabetiker gehören zum Typ 1 mit Mangel an Insulin von Anfang an. Dagegen haben 90 Prozent der Diabetiker einen Typ 2 mit verzögerter Insulinausschüttung und unzureichender Insulinwirkung.

Was bewirkt Insulin?

Insulin reguliert nicht nur den Blutzucker. Insulin kann auch gewichtserhöhend wirken, wenn zu viel davon im Blut zirkuliert. Pausen zwischen den Mahlzeiten senken den Insulinspiegel und helfen dadurch beim Abnehmen. Insulin ist ein Hormon, das in speziellen Zellen der Bauchspeicheldrüse (Beta-Zellen der Langerhans-Inseln) hergestellt wird. Es ist verantwortlich für das Einschleusen von Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Körperzellen. Kleine Insulinmengen werden von der Bauchspeicheldrüse unabhängig von den Mahlzeiten kontinuierlich abgegeben. Steigt der Blutzucker nach einer Mahlzeit an, schüttet die Bauchspeicheldrüse innerhalb von Minuten größere Insulinmengen aus, Glukose wird zügig in die Zellen eingeschleust und dadurch werden zu starke Blutzuckeranstiege verhindert.

Bei der Aufgabe, den Blutzucker konstant zu halten, wird Insulin von einem zweiten Hormon der Bauchspeicheldrüse unterstützt, dem Glucagon. Dieses wirkt als Gegenspielerhormon des Insulins und erhöht bei Bedarf den Blutzucker. Insulin und Glucagon sorgen für konstante Blutzuckerwerte in engen Grenzen von 60–140 mg/100 ml. Würden die Blutzuckerkonzentrationen über einen längeren Zeitraum zu hoch ansteigen, wären Schädigungen von Nerven, Gefäßen und Organen die Folge. Besonders betroffen sind dabei Augen, Nieren, Hirn, Herz und Füße.



Das Hormon Insulin reguliert den Blutzucker.

Oraler Glukosetoleranztest

Der Test wird durchgeführt, wenn die Diagnose Diabetes nicht eindeutig gestellt werden kann. Dazu trinkt der Patient nüchtern, nach zwölfstündigem Fasten, eine Zuckerlösung aus 250 ml Wasser mit 75 g Traubenzucker. Der Blutzucker wird vor dem Trinken der Lösung und ein und zwei Stunden nach Trinken der Zuckerlösung bestimmt.

Die Diagnose Diabetes gilt als gesichert, wenn die Nüchtern-glukose über 126 mg/100 ml bzw. ein Zwei-Stunden-Wert nach Trinken der Zuckerlösung über 200 mg/100 ml (11,1 mmol/l) gemessen wird.

PLASMAGLUKOSEWERTE NÜCHTERN	BEURTEILUNG DER STOFFWECHSEL-SITUATION
unter 110 mg/100 ml	physiologisch
110 mg/100 ml oder 7,0 mmol/l und mehr	gestörte Nüchtern-glukose und Indikation für die Durchführung eines oralen Glukosetoleranz-tests (oGTT)
126 mg/100 ml oder mehr	vor Sicherung der Diagnose Diabetes ist eine wiederholte Blutzuckermessung am Folgetag erforderlich

Diabetes Typ 1

Der seltene Diabetes Typ 1 ist Folge einer Autoimmunerkrankung. Bei dieser Form werden die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört und es kommt zum Insulinmangel. Typ-1-Diabetiker müssen deshalb ihr Leben lang Insulin spritzen.



Der seltene Diabetes Typ 1 ist Folge einer Autoimmunerkrankung.

Dieser absolute Insulinmangel ist sehr deutlich zu bemerken: Der Energiemangel in den Zellen führt zu bleierner Müdigkeit, die sehr hohen Blutzuckerwerte zu massivem Durst und häufigem Wasserlassen. Typ 1 wird daher meist schnell diagnostiziert und bedarf der sofortigen Behandlung mit Insulin.

Diabetes Typ 2

Ganz anders liegt die Situation beim Typ 2. Die Bauchspeicheldrüse produziert weiter Insulin, lediglich die Insulinausschüttung als Antwort auf einen Blutzuckeranstieg nach der Nahrungsaufnahme ist verzögert und die Insulinwirkung an den Zellen beeinträchtigt. Man spricht dann von Insulinresistenz.

Wegen dieser Insulinresistenz produziert die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin. Dadurch kann der relative Insulinmangel über lange Zeit ausgeglichen werden. Im Laufe der Jahre kann die Bauchspeicheldrüse diese überhöhte Insulinproduktion jedoch nicht mehr aufrechterhalten, und der Blutzucker steigt. Typ-2-Diabetes ist somit ein schleichender Prozess, der oft über Jahre unentdeckt und daher auch unbehandelt bleibt. Von Typ 2 Betroffene bemerken häufig keinerlei Symptome, oder aber die Beschwerden sind unspezifisch: etwa Antriebsschwäche, Müdigkeit, trockene Haut, Sehstörungen oder Infektneigung. Sie werden eher dem normalen Alterungsprozess und nicht einer sich entwickelnden Stoffwechselerkrankung zugeschrieben. Typ 2 wird deshalb nur selten wegen bemerkter Symptome, sondern meist zufällig oder im Rahmen von Gesundheitschecks diagnostiziert.

Typ 2 – Genetik oder Zivilisationskrankheit?

Wer ist schuld an der Entstehung des Diabetes Typ 2? Sind es die Gene oder ist der individuelle Lebensstil ausschlaggebend? Die Antwort ist einfach: beide!

Die genetische Veranlagung trägt in jedem Fall zur Entwicklung eines Diabetes Typ 2 bei. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe



Typ-2-Diabetes entsteht aus verzögerter Insulinausschüttung und Insulinresistenz.

seines Lebens an Diabetes Typ 2 zu erkranken, liegt bei bis zu 60 Prozent, wenn nahe Verwandte einen Diabetes Typ 2 haben. Zusätzlich fördern Übergewicht und Mangel an körperlicher Aktivität die Insulinresistenz und damit die Entstehung von Typ-2-Diabetes. In dieser Beobachtung liegt gleichzeitig eine große Chance. Die Optimierung des Lebensstils mit einer Normalisierung des Körpergewichts und einer angemessenen Steigerung des Bewegungsverhaltens wirkt der Entstehung eines Diabetes Typ 2 aktiv entgegen. Wird die Diagnose rechtzeitig gestellt, gelingt es in vielen Fällen sogar, das Ruder herumzureißen und den Blutzucker ohne Einsatz von Medikamenten in den Griff zu bekommen.



Reichlich Gemüse, so bunt wie möglich, unterstützt die Vitalstoffversorgung und entlastet den Stoffwechsel.

Diabetes Typ 2 kommt selten allein

Wird ein Diabetes Typ 2 diagnostiziert, herrscht in den meisten Fällen bereits eine Menge Unordnung im Stoffwechsel. Häufig sind zusätzlich Körpergewicht, Blutdruck sowie Laborwerte für Blutfette und Harnsäure erhöht und die Leber ist verfettet. Diese Kombination von Stoffwechselereignissen wird als metabolisches Syndrom bezeichnet. Das metabolische Syndrom ist eine starke Belastung für die Gefäße und erhöht die Risiken für die Entstehung von Gefäßerkrankungen mit Herzinfarkt, Schlaganfall, Einschränkung der Nierenfunktion sowie Nervenschädigungen.

Körpergewicht und körperliche Aktivität

Das Körpergewicht ist nachweislich Dreh- und Angelpunkt, wenn es um die Beeinflussung wichtiger Laborwerte des Stoffwechsels geht. Gleichgültig, ob Blutzucker, Blutdruck, Blutfette, Harnsäure oder Leberfett reduziert werden müssen, an erster Stelle steht immer die Empfehlung zu einer dauerhaften Stabilisierung eines normalen Körpergewichts, dicht gefolgt von der Empfehlung zu einer Steigerung der körperlichen Aktivität – natürlich immer angepasst an das individuelle Leistungsvermögen.

Wer übergewichtig ist und Gewicht reduziert, darf mit einer deutlichen Verbesserung seiner Stoffwechselsituation rechnen. Gleiches gilt für den Aktivitätsfaktor: Wenn Sie nach dem Motto „Runter vom Sofa“ mit einem Bewegungsprogramm starten, das individuell zu Ihrem Leistungsvermögen passt und das Sie dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, wird sich Ihre Stoffwechselsituation verbessern. Besonders günstig ist eine Kombination aus Ausdauersportarten wie Walking, Jogging, Radfahren und angemessenem Training zur Muskelkräftigung (Gymnastik, Gerätetraining). Empfehlenswert sind drei bis fünf Aktivitätsstunden pro Woche.

Erhöhte Werte für Blutdruck, Blutfettwerte und Harnsäure sowie Fettleber werden auch bei schlanken, körperlich aktiven



Wer Gewicht reduziert, darf mit einer deutlichen Verbesserung seiner Stoffwechselsituation rechnen.

Menschen festgestellt. Tatsächlich gibt es Fehlfunktionen des Stoffwechsels, die ursächlich genetisch bedingt sind und für deren Entstehung nicht Körpergewicht oder Bewegungsmangel verantwortlich gemacht werden können. Dennoch gilt selbst in diesen Fällen eine Körpergewichtsstabilisierung und Beibehaltung oder Steigerung der körperlichen Aktivität als Basis einer erfolgreichen Behandlung.

Zur Beurteilung des Körpergewichts kann der Body-Mass-Index (BMI) genutzt werden. Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht in kg geteilt durch die Körpergröße in Quadratmetern (kg/m^2).

Mit Hilfe untenstehender Grafik können Sie Ihren BMI ableiten und beurteilen.

KÖRPERGEWICHT IN KG	KÖRPERGRÖSSE IN CM													
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	46	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9

Rauchen: Am besten gleich heute aufhören!

Nikotin ist verantwortlich für Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße, erhöht dadurch den Blutdruck und bedingt eine verschlechterte Versorgung des Organismus mit Sauerstoff. Ein Rauchstopp bietet sofortige Gefäßentlastung:

- Schon innerhalb von 20 Minuten sinkt der Blutdruck.
- Nach acht Stunden ist das Kohlenmonoxid abgeatmet.
- Nach 24 Stunden verringert sich das Infarktrisiko.
- Nach zwei Wochen verbessert sich die Durchblutung und die Lungenkapazität erhöht sich.
- Nach einem Jahr verringert sich das Herz-Kreislauf-Risiko um die Hälfte.
- Nach fünf Jahren ist das Schlaganfall-Risiko auf dem Niveau von Nichtrauchern.
- Nach 15 rauchfreien Jahren sinkt auch das Herz-Kreislauf-Risiko auf das Nichtraucher-Niveau.

Bei dem geplanten Rauchstopp können Sie sich in speziellen Raucherentwöhnungskursen Unterstützung holen. Besprechen Sie sich hierzu mit Ihrem Arzt und Ihrer Krankenversicherung.



Ein gut ernährter Organismus spricht auf notwendige Medikamente besser an.

Je optimaler die Körperzellen inklusive der Kraftwerke im Zellinneren mit notwendigen Nährstoffen versorgt sind, desto optimaler funktioniert das gesamte Stoffwechselsystem. Deshalb spricht ein gut ernährter Organismus auch auf notwendige Medikamente besser an.

Stellen Sie sich die Wirkung der verschiedenen Nährstoffe auf das Funktionieren des menschlichen Organismus als Uhrwerk vor, bei dem ein kleines Zahnradchen ins andere greifen muss, damit alles schön rund laufen kann. Wenn es irgendwo hakt, gibt es im ganzen System Schwierigkeiten.

Mythen und Fakten rund um Diabetes

Rund um den Diabetes kursieren eine Masse von Mythen und Halbwahrheiten. Im Folgenden finden Sie einige häufige Mythen und Fakten zum Thema.

Nur alte Menschen bekommen Diabetes Typ 2

Stimmt nicht! Diabetes Typ 2 – früher als Altersdiabetes bezeichnet – entsteht bei entsprechender Veranlagung auch bei Kindern und Jugendlichen. Mitentscheidend sind Körpergewicht und körperliche Aktivität.

Diabetes führt zwangsläufig zu Folgeschäden

Stimmt nicht! Nicht der Diabetes ist für Folgeerkrankungen verantwortlich, sondern die Qualität der Blutzuckereinstellung. Normnahe Blutzuckerwerte kombiniert mit guten Blutdruck- und Blutfettwerten vermeiden Gefäßerkrankungen.

Wer Diabetes hat, soll niedrigere Cholesterinwerte haben als ein stoffwechselgesunder Mensch

Stimmt! Diabetes birgt ein Risiko für Gefäßerkrankungen. Deshalb gelten niedrigere Zielwerte für Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“). Besteht eine Gefäßerkrankung (z. B. Herzinfarkt) und Diabetes, gilt ein Zielwert von unter 70 mg/dl.

Erhöhte Blutzuckerwerte haben nicht nur mit der Lebensmittelauswahl zu tun

Stimmt! Der Blutzucker wird auch durch Stresshormone erhöht, zum Beispiel durch die Ausschüttung von Stresshormonen in den frühen Morgenstunden sowie bei Infektionen, Verletzungen, Ärger und schlechtem Schlaf.

Je weniger Kohlenhydrate, desto besser der Blutzucker
Stimmt nicht! Wird eine tägliche Kohlenhydratmenge von 100–130 g über einen längeren Zeitraum unterschritten, ist das Stress für den Organismus. Es kann sogar sein, dass Proteine für die Bildung von Zucker herangezogen werden müssen und damit für die Bildung von neuen Zellen fehlen. Eine maßvolle Zufuhr von Kohlenhydraten ist jedoch stoffwechselentlastend.

Hafer ist gut bei Diabetes

Stimmt! Hafer und auch Gerste enthalten größere Mengen Beta-Glucane. Das sind Ballaststoffe, die eine besonders günstige Wirkung auf den Blutzucker haben und darüber hinaus cholesterinsenkend wirken. Damit also gleich doppelt gut!

Powerstart in den Tag mit Hafermüsli garniert mit Beeren – hält den Blutzucker stabil und macht lange satt.



Nur Fett macht fett

Stimmt nicht! Jedes Zuviel an Energie führt im Körper zu Einlagerungen von Fett. Das heißt, unabhängig davon, welcher der energieliefernden Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Alkohol) über den persönlichen Bedarf hinaus zugeführt wird, der Kalorienüberschuss kann nur in Fett umgewandelt und in Unterhautfettgewebe und Organen abgelegt werden.

Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei große

Stimmt nicht! Ein großer Vorteil von drei Mahlzeiten ist der bessere Überblick. Hauptmahlzeiten werden meist an einem Tisch gegessen, und was da gegessen wird, rückt ins Bewusstsein. Zwischendurch Gegessenes wird manchmal vergessen und häufig auch unterschätzt. Aus fünf kleinen Mahlzeiten werden so oft fünf große – nicht bezogen auf die Menge, aber häufig bezogen auf die Energie. In einer Quark-Rosinen-Schnecke können schon mal 600 kcal stecken – so viel wie in einer kompletten warmen Mahlzeit. Wer Zwischenmahlzeiten essen möchte, sollte also die Energiemenge der gegessenen Lebensmittel beachten und in jedem Fall die Hauptmahlzeiten entsprechend verkleinern.

Warme Mahlzeiten sind besonders kalorienreich

Stimmt nicht! Die Energiedichte der ausgewählten Lebensmittel ist entscheidend. Zum Beispiel liefert eine Scheibe Brot mit 50 g, belegt mit 30 g Käse in etwa dieselbe Energiemenge wie 130 g Kartoffeln und 100 g mageres Geflügel.

Essen nach 18 Uhr macht dick

Stimmt nicht! Es kommt auf die Gesamtenergiemenge des Tages an. Körpergewichtsentwicklung ist eine Frage der Energiebilanz. Wird mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, ist die Energiebilanz positiv, und dies führt zu Fetteinlagerungen und Gewichtszunahme.

111 REZEPTE GEGEN DIABETES

Sie wissen nun, dass Sie durch eine bewusste Lebensmittelauswahl viel dafür tun können, Ihre Blutwerte im grünen Bereich zu halten: Eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst, wertvollen Fetten und rundum gesunden Zutaten hilft dabei. Im Folgenden haben wir für Sie abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt, mit denen Sie schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten können. Probieren Sie sie doch einfach einmal aus!



Overnight Oats mit Himbeeren und Mandeln

Am Vorabend vorbereiten, am Morgen geht es dann extra schnell

Nährwerte pro Portion

35 g Kohlenhydrate (3 BE)	2 g ges. Fettsäuren
davon 16 g Gesamtzucker	4 mg Cholesterin
17 g Ballaststoffe	25 g Eiweiß
15 g Fett (gesamt)	423 kcal/1770 kJ

Zutaten für 2 Portionen

60 g Haferflocken

150 ml Milch (1,5 % Fett)

150 g Magerquark

2 schwach geh. EL Mandelblättchen (20 g)

400 g Himbeeren (frisch oder TK)

3 gestr. EL geschrotete Leinsamen (30 g)

Zubereitung

1 Am Vorabend je die Hälfte der Haferflocken und der Milch auf zwei Gläser mit Deckel verteilen und verrühren. Quark mit der Hälfte der Beeren glatt rühren und auf die Haferflocken geben. Gläser verschließen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2 Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne (ohne Öl) goldbraun rösten und beiseitestellen.

3 Am nächsten Morgen zuerst die restlichen Himbeeren auf die Gläser verteilen, dann Leinsamen und Mandelblättchen darübergeben.



Overnight Oats mit Mango und Walnüssen

Am Vorabend vorbereiten, am Morgen geht es dann extra schnell

Nährwerte pro Portion

38 g Kohlenhydrate (3 BE)	3 g ges. Fettsäuren
davon 19 g Gesamtzucker	4 mg Cholesterin
9 g Ballaststoffe	22 g Eiweiß
16 g Fett (gesamt)	411 kcal/1720 kJ

Zutaten für 2 Portionen

60 g Haferflocken
150 ml Milch (1,5 % Fett)
150 g Joghurt (0,1 % Fett)
3 gestr. EL geschrotete Leinsamen (30 g)
4 Walnüsse (20 g)
200 g Mango



Zubereitung

- 1 Am Vorabend Haferflocken und Milch auf zwei Gläser mit Deckel verteilen und verrühren. Quark mit der Hälfte der geschälten und in Stücke geschnittenen Mango glatt rühren und auf die Haferflocken geben. Gläser verschließen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Walnüsse in einer trockenen Pfanne (ohne Öl) goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken und beiseitestellen.
- 3 Am nächsten Morgen zuerst die restlichen Mangostückchen auf die Gläser verteilen, dann Leinsamen und Walnüsse darübergeben.

TIPP

Wenn Sie Hasel- oder Walnüsse häufiger verwenden wollen, können Sie eine größere Portion auf Vorrat im Ofen rösten. Dazu die Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 10 bis 15 Minuten rösten.

Schneller Milchreis mit Beerenfrüchten

In weniger als einer halben Stunde fertig

Nährwerte pro Portion

47 g Kohlenhydrate (4 BE)	2 g ges. Fettsäuren
davon 24 g Gesamtzucker	8 mg Cholesterin
6 g Ballaststoffe	12 g Eiweiß
9 g Fett (gesamt)	340 kcal/1423 kJ

Zutaten für 2 Portionen

375 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EL Zucker
¼ TL Bourbonvanillepulver
60 g Reisflocken
3 schwach geh. EL Mandelblättchen (30 g)
300 g Beeren (frisch oder aufgetaut)

Zubereitung

- 1 Milch, Zucker und Vanillepulver in einem Topf aufkochen. Reisflocken unter Rühren hinzufügen, fünf Minuten kochen lassen und bei minimaler Hitzezufuhr weitere zehn Minuten ausquellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Milchreis mit Beeren und Mandeln servieren.

Kokosmilchreis mit Mango

In weniger als einer halben Stunde fertig

Nährwerte pro Portion

48 g Kohlenhydrate (4 BE)	22 g ges. Fettsäuren
davon 24 g Gesamtzucker	4 mg Cholesterin
3 g Ballaststoffe	8 g Eiweiß
25 g Fett (gesamt)	454 kcal/1900 kJ

Zutaten für 2 Portionen

175 ml Kokosmilch
200 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EL Zucker
¼ TL Bourbonvanillepulver
60 g Reisflocken
3 schwach geh. EL Kokoschips (30 g)
150 g reife Mango
1 EL Limettensaft

Zubereitung

- 1 Kokosmilch, Milch, Zucker und Vanillepulver in einem Topf aufkochen. Reisflocken unter Rühren hinzufügen, fünf Minuten kochen lassen und bei minimaler Hitzezufuhr weitere zehn Minuten ausquellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern in Scheibchen schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Kokosmilchreis mit Mango und Kokoschips servieren.

Gebratene Wurzeln mit Joghurt-Dip

Schnell fertig

Nährwerte pro Portion

15 g Kohlenhydrate (1 BE)	1 g ges. Fettsäuren
davon 15 g Gesamtzucker	0 mg Cholesterin
6 g Ballaststoffe	2 g Eiweiß
10 g Fett (gesamt)	174 kcal/728 kJ

Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Rote Beete
2 Möhren
2 EL Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Balsamico-Essig
Senf und Meerrettich nach Geschmack
Salz

Zubereitung

- 1 Zum Schutz der Hände vor Verfärbung am besten Einmalhandschuhe anziehen. Rote Beete und Möhren waschen und mit dem Sparschäler schälen. Rote Beete und Möhren in 3 mm dünne Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Möhrenscheiben, dann die Rote-Beete-Scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten braten. Pfeffern und warm stellen.
- 3 Für den Dip Joghurt mit Essig verrühren. Mit Senf, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Gemüse lauwarm servieren.





Bunte Tomaten mit Oregano und Parmesanhobeln

Schnell fertig

Nährwerte pro Portion

10 g Kohlenhydrate (0,5 BE)	4 g ges. Fettsäuren
davon 9 g Gesamtzucker	14 mg Cholesterin
3 g Ballaststoffe	10 g Eiweiß
16 g Fett (gesamt)	231 kcal/967 kJ

Zutaten für 2 Portionen

500 g Mini-Tomaten (bunt gemischt,
z. B. gelbe, rote oder Schokotomaten)

2 EL Rapsöl

2 EL Orangensaft

1–2 EL Limettensaft

1 TL süßer Senf

Agavendicksaft nach Geschmack

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Oregano

Parmesan

Zubereitung

- 1 Tomaten waschen, halbieren und den grünen Strunk herausschneiden.
- 2 Für das Dressing Öl, Limetten- und Orangensaft, Senf, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren und über die Tomaten geben.
- 3 Parmesan mit einem möglichst feinen Hobel über die Tomaten hobeln.

Berglinsencremesuppe mit Maronen

Kochzeit 40 bis 50 Minuten

Nährwerte pro Portion

47 g Kohlenhydrate (4 BE)	9 g ges. Fettsäuren
davon 14 g Gesamtzucker	0,2 mg Cholesterin
12 g Ballaststoffe	15 g Eiweiß
20 g Fett (gesamt)	448 kcal/1877 kJ

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

2 EL Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

90 g Berglinsen

1 Lorbeerblatt

100 ml Kokosmilch

100 g Maronen (bio, vakuumverpackt)

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chili nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Zwiebel, Möhre und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel fünf Minuten dünsten.
- 2 Gemüsebrühe angießen, Linsen und Lorbeerblatt zufügen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten (je nach Sorte) gar kochen.
- 3 Lorbeer entfernen, die Suppe pürieren, Kokosmilch und Maronen unterrühren, kurz aufkochen und zehn Minuten bei geschlossenem Topf sanft köcheln lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chili abschmecken.



Ratatouille aus dem Ofen mit Lammspießchen

Garzeit für das Ratatouille 40 Minuten im Ofen

Nährwerte pro Portion

16 g Kohlenhydrate (1 BE)	4 g ges. Fettsäuren
davon 16 g Gesamtzucker	95 mg Cholesterin
8 g Ballaststoffe	36 g Eiweiß
17 g Fett (gesamt)	376 kcal/1573 kJ

Zutaten für 2 Portionen

- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 100 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je 2 Stängel Thymian und Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker
- 1 TL Balsamico-Essig
- 300 g Lammlachse oder Lammfilets

Zubereitung

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Paprika waschen, halbieren, entkernen und in große Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und ebenfalls in große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und

in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und grob würfeln. Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter von den Stängeln streifen, Rosmarinnadeln fein hacken.

3 Gemüsewürfel mit 2 EL Öl und Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform füllen und für 40 Minuten im Ofen garen. Zwischendurch die Gemüse wenden.

4 Zucker mit Essig vermischen und untermengen.

5 Während das Gemüse im Ofen gart, können Sie bequem die Lammspieße zubereiten. Fleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf Holzspieße schieben. Spieße in der heißen Pfanne in dem restlichen Öl von allen Seiten zwei bis drei Minuten braten.

6 Lammspießchen mit dem Ratatouille servieren. Ratatouille kann warm oder kalt serviert werden.

TIPP

Dazu passen Brot, Kartoffeln oder Rosmarinkartoffeln (Rezept Seite 137).

Anstelle der Holzspieße können Sie auch die Rosmarinstängel benutzen. Dazu die Nadeln von den Stängeln streifen und nur an der Spitze einige Nadeln stehen lassen. Stängel mit einem scharfen Messer schräg anschneiden und Fleischwürfel auf die Stängel schieben. Das Fleisch bekommt dann ein zartes Rosmarinaroma.



Currygewürzmischung ohne Chili

Zeit zum Mörsern einplanen. Mildes, sehr aromatisches Curry

Zutaten

- 6 Kardamomkapseln
- 1 EL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Senfsaat
- 1 TL Zimtblüten
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte (Macis)
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 TL Paprikapulver



Zubereitung

Samen aus den Kardamomkapseln lösen und mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Zimtblüten im Mörser zerstoßen. Mit Muskat, Kurkuma- und Paprikapulver gründlich mischen. In einem lichtgeschützten Gefäß aufbewahren.

TIPP

Currygewürzmischungen brauchen Sie für asiatisch inspirierte Rezepte. Da gemahlene Gewürze schneller ihr Aroma verlieren als Gewürzkörner, lohnt es sich, selbst zu mörsern oder zu mahlen. Currymischungen müssen nicht exakt gleich sein. Seien Sie kreativ und kreieren Sie Ihre persönlichen Mischungen: Verändern Sie die Gewichtsanteile und experimentieren Sie mit weiteren Currygewürz-Zutaten wie Curryblättern, Fenchelsamen, verschiedenen Pfeffersorten, Safran und Zitronengras. Oder lassen Sie einfach Gewürze weg, die Sie nicht mögen oder nicht vertragen. Zum Aufbewahren eignen sich lichtgeschützte Gefäße aus Metall, Porzellan oder Steingut.

Französischer Birnenkuchen

Kühlzeit 1 Stunde oder über Nacht

Nährwerte pro Portion (12 Stücke)

24 g Kohlenhydrate (2 BE)	5 g ges. Fettsäuren
davon 11 g Gesamtzucker	19 mg Cholesterin
3 g Ballaststoffe	3 g Eiweiß
9 g Fett (gesamt)	194 kcal/810 kJ

Zutaten für eine Springform ø 24 cm

Für den Mürbeteig

200 g Mehl

100 g kalte Butter

1 Prise Salz

1 EL kaltes Wasser

Butter für die Form

Für den Belag

4 TL Zucker-Zimt- oder Zucker-Vanille-Mischung zum Bestreuen

5–6 Birnen

3 EL Birnen- oder Apfelgelee

2 EL Mandelblättchen

1 TL kalte Butterflöckchen

TIPP

Anstelle von Birnen schmeckt diese Tarte auch mit einem Belag aus Äpfeln. Frisch, am selben Tag serviert, ist dies ein besonders zarter, etwas knuspriger Apfelkuchen, welcher auch gut zu einem Dessert geeignet ist. Den Teig kann man schon am Tag vorher kneten und im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung

1 Alle Teigzutaten zusammenkneten, in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Tarte- oder Springform mit etwas Butter auspinseln, den Teig mit den Händen in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand formen. Die Hälfte der Zucker-Mischung auf dem Teig verteilen.

3 Birnen waschen, schälen und Kerngehäuse ausschneiden. Birnen in dünne Spalten schneiden, kreisförmig schön dicht auf den Teig legen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Gelee im Wasserbad vorsichtig erhitzen und mit einem Pinsel auf den Birnen verteilen. Restliche Zucker-Mischung, Mandelblättchen und Butterflöckchen gleichmäßig darübergeben.

5 Birnentarte im unteren Drittel des Backofens ca. 40 bis 50 Minuten backen.



Pudding mit Beerenfrüchten

Kühlzeit 2 Stunden

Nährwerte pro Portion

24 g Kohlenhydrate (2 BE)	2 g ges. Fettsäuren
davon 17 g Gesamtzucker	7 mg Cholesterin
3 g Ballaststoffe	4 g Eiweiß
9 g Fett (gesamt)	203 kcal/852 kJ

Zutaten für 2 Portionen

50 g Heidelbeeren
50 g Himbeeren
50 g Erdbeeren
1 TL Ahornsirup
15 g Maisstärke
1 ½ EL Zucker
150 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Vanilleschote
50 g Schmand



Zubereitung

- 1 Beeren putzen, Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Beeren mischen, mit Ahornsirup vermengen und abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Stärke mit Zucker und 50 ml Milch glatt rühren. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauskratzen. Schote und Mark mit der restlichen Milch in einem Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen, Schote entfernen, angerührte Stärke einrühren und unter Rühren eine Minute kochen. Etwas abkühlen lassen und den Schmand gründlich unterrühren.
- 3 Beeren auf Gläser verteilen und Pudding darübergeben. Mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens zwei Stunden kalt stellen.

REZEPTREGISTER

Frühstücksideen

- Joghurt mit Knuspermüsli vom Blech und Himbeeren 40
- Quark-Joghurt-Mix mit Gerste, Nüssen, Samen und Obst 42
- Hafer-Amaranth-Müsli mit Chia, Ölsaaten und Obst 42
- Overnight Oats mit Himbeeren und Mandeln 43
- Overnight Oats mit Heidelbeeren und Haselnüssen 44
- Overnight Oats mit Mango und Walnüssen 45
- Overnight Oats mit Orange und Sonnenblumenkernen 46
- Schneller Milchreis mit Beerenfrüchten 47
- Kokosmilchreis mit Mango 47
- Frühstücksdrink 48
- Buttermilchshake 48
- Omelette mit Champignons 50
- Omelette mit Paprika und Tomaten 52
- Haferbrot mit Ölsaaten 53
- Würzige Käsebröte mit Rohkost und Oliven 54

Vorspeisen und Salate

- Paprika-Mango-Salat mit Kresse 56
- Möhren-Sellerie-Rohkost 58
- Selleriesalat Waldorf 58
- Gebratene Wurzeln mit Joghurt-Dip 60
- Geflügelsalat mit Gorgonzolasoße 61
- Rindfleischsalat aus dem Glas 62
- Matjessalat 63
- Bunte Tomaten mit Oregano und Parmesan-hobeln 64
- Tomatensalat alla Contadina 65
- Rot-gelber Paprika-Tomaten-Salat 66

- Spitzkohlsalat 66
- Salat mit roten Linsen und Mozzarella 67
- Romanasalat mit getrockneten Tomaten und Avocado 68
- Bohnensalat mit Petersilie und Pinienkernen 69
- Spargel-Champignon-Salat 70
- Marinierte Paprika 71

Suppen und Eintöpfe

- Schnelle Linsensuppe 72
- Erbsen-Kartoffel-Suppe 73
- Kidneybohnsuppe 74
- Kichererbsensuppe 75
- Hokkaidosuppe mit Champignons 76
- Grüne Spargelsuppe mit gebratenen Lachsfiletstreifen 78
- Berglinsencremesuppe mit Maronen 79
- Kartoffelsuppe mit Pilzen 80
- Gerstentopf 81
- Lauchsuppe 82
- Gulaschsuppe mit Paprika 83
- Scharfe Hackfleischsuppe 84

Rezepte ohne Fisch und Fleisch

- Gemüse-Kartoffel-Auflauf 85
- Kartoffel-Champignon-Pfanne mit Schnittlauch-Dip 86
- Lauch-Gemüse-Pfanne asiatisch inspiriert 87
- Gemüse-Lasagne 88
- Fusilli mit Tomaten-Gemüse-Ragout 89
- Linguine mit grünen Bohnen und Pesto 90
- Penne mit Röstgemüse und Broccoli-röschen 92
- Orecchiette mit roten Linsen 93

Pappardelle mit Wirsing und Pilzen 94

Penne mit Artischocken, Walnüssen und schwarzen Oliven 95

Tagliatelle mit Paprika-Tomatensoße 96

Tortiglioni mit Kirschtomaten und Basilikum 97

Linsen-Curry mit Kartoffeln und Wurzelgemüse 98

Vollkornreis mit Linsen-Gemüse-Soße 100

Kichererbsentaler mit Zucchini-Mus 101

Gemüse-Couscous-Küchlein 102

Rezepte mit Fisch

Lachs aus der Pfanne mit grünen Bohnen 103

Kabeljau auf Paprika-Süßkartoffel-Gemüse 104

Lachsgeschnetzeltes mit Zucchini-Gemüse 106

Matjesfilet mit Hausfrauensoße 107

Orecchiette mit Garnelen und Spinat 108

Fusilli mit Thunfisch-Tomaten-Soße 109

Linguine mit Kirschtomaten und Lachsfilet 110

Orecchiette mit Tomaten, Kräuteroliven und Sardellen 111

Rezepte mit Geflügel und Fleisch

Hähnchenragout mit Champignons 112

Marinierte Hähnchenbrust auf Rahmwirsing-Gemüse 113

Orientalisches Hähnchen-Gemüse-Curry 114

Wokgemüse mit marinierten Hähnchenwürfeln 116

Gerstenrisotto mit Südtiroler Speck 117

Frikadellen mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse 118

Polpetti mit Tomatensoße 120

Ratatouille aus dem Ofen mit Lammspießchen 122

Rinderrouladen und Rotkohl 124

Rouladen mit gedünstetem Rosenkohl 125

Lammlachs-Ragout mit Babyspinat 126

Vollkornreis mit Gemüse und Garnelen 127

Szegediner Topf 128

Tortiglioni mit Champignons und Pancetta 129

Tagliatelle mit Ragout und Babyspinat 130

Toskanisches Ragout 131

Beilagen und Gewürzmischungen

Bulgur 132

Kartoffelrösti 133

Kartoffel-Gemüse-Rösti 133

Kartoffelgratin 134

Italienische Kartoffelklößchen 136

Quellreis 137

Rosmarinkartoffeln 137

Semmelknödel 138

Polenta 139

Süßkartoffel-Möhren-Stampf 139

Nudelteig mit Ei 140

Nudelteig ohne Ei 140

Currygewürzmischung ohne Chili 142

Currygewürzmischung Sri Lanka 143

Garam Masala 143

Schnelles Currypulver 144

Etwas Süßes zum Schluss

Zwetschgentarte 145

Französischer Birnenkuchen 146

Saftige Apfeltarte 148

Bratäpfel 149

Ricottacreme mit Minz-Erdbeeren 149

Italienische Mandelkekse 150

Ulles schneller Schoko-Orangen-Kuchen 152

Pudding mit Beerenfrüchten 153

Naturbelassene Lebensmittel und Kochen nach den Jahreszeiten sind der leidenschaftlichen Hobbyköchin Doris Fritzsche besonders wichtig! Das Thema Diabetes begleitet die Diplom-Oekotrophologin seit mehr als drei Jahrzehnten. Nach ihrer Tätigkeit für diabetologische Schwerpunktpraxen führt sie seit 2000 eine eigene Praxis als Ernährungstherapeutin und-beraterin. Doris Fritzsche ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Ratgeber und Tabellenwerke. Die Rezepte für dieses Buch haben sie und ihr Mann in der heimischen Küche entwickelt.



Lecker leben mit Diabetes

Die beste Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Ernährungs- umstellung. Flankiert von einem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsprogramm können Sie Blutzuckerspitzen nach dem Essen vermeiden und langfristig Ihre Werte bessern.

Die Ernährungsexpertin Doris Fritzsche erklärt in diesem Ratgeber die grundlegenden Ernährungsregeln für Diabetiker: unkompliziert, gesund, abwechslungsreich. Die 111 bunten Rezepte sind ganz leicht nachzukochen und zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht und lecker schmeckt.

Das spricht für dieses Buch:

- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze und wie man sie praktisch umsetzt in einem Buch
- Positiver Nebeneffekt: abnehmen, Gewicht halten und zusätzlich Fettstoffwechsel, Blutdruck und Harnsäurewert optimieren
- Pro Portion angegeben: Kohlenhydrate, Gesamtzucker, Ballaststoffe, Gesamtfett, gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Eiweiß, Kilokalorien und Kilojoule

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-946-0



9 783899 939460

19,99 EUR (D)

Ein Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihre Ernährung problemlos umstellen.