

SVEN BACH

# Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Leckere Rezepte, schnell zubereitet

Mit  
allen wichtigen  
Informationen  
zur Senkung des  
Blutzuckers



humboldt

# Blutzuckergesunde Ernährung auf einen Blick

Ein paar einfache Ernährungsregeln helfen Ihnen, Ihre Blutzuckerwerte in Balance zu halten.

- Halten Sie keine strengen Diäten ein, achten Sie besser auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
- Essen Sie vernünftige Mengen, dann müssen Sie auch keine Kalorien zählen.
- Bei Diabetikern verbessert ein Normalgewicht in der Regel den Blutzuckerwert.
- Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel und behalten Sie die Gesamtmenge an Zucker, die Sie täglich zu sich nehmen, gut im Blick!
- Die Nahrung sollte wie folgt zusammengesetzt sein:
  - 40 bis 50 % Kohlenhydrate
  - 20 bis 25 % Eiweiß
  - 25 bis 35 % Fette
- Halten Sie für einen konstanten Blutzucker die folgenden Mahlzeiten ein:
  - Planen Sie drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei eiweißreiche Snacks.
  - Essen Sie regelmäßig und lassen Sie möglichst keine Mahlzeit aus.
  - Viel Gemüse und Salat, wenn möglich zu allen Mahlzeiten!
  - Essen Sie Gemüse mit stärkehaltigen Lebensmitteln.
  - Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel.
  - Bevorzugen Sie möglichst mageres Fleisch.
  - Zwei- bis dreimal pro Woche sollten Hülsenfrüchte auf Ihrem Einkaufszettel stehen.
  - Essen Sie stärkehaltige Lebensmittel über den Tag verteilt, um die Glukosezufuhr auf den Bedarf des Körpers und die körperliche Betätigung abzustimmen.
  - Frühstücken Sie gut, aber achten Sie dabei auf komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkorn.
  - Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Meiden Sie süße Getränke, diese sind ein großer Zuckerlieferant.



**SVEN BACH**

# Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

**Leckere Rezepte, schnell zubereitet  
Mit allen wichtigen Informationen  
zur Senkung des Blutzuckers**

## 4 VORWORT

## 7 DIABETES: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 8 **Typ-2-Diabetes: Was ist das?**
- 10 **Krankheiten und Symptome, die den Diabetes begleiten**
- 12 **Die Diagnose: einfach und schnell**
- 13 **Die Behandlung: Dreifach hilft besser**

## 17 GUT ESSEN, TROTZDEM BLUTZUCKERWERTE SENKEN

- 18 **Runter mit den Pfunden – aber wie?**
- 18 Wie wirkt sich eine Gewichtsabnahme aus?
- 18 Abnehmen, ohne zu hungern
- 20 Essen Sie sich satt
- 22 Ein Beispiel aus meiner Praxis
- 24 Special: Die Bewegung macht's
- 26 **Nährstoffe in gesunder Balance**
- 26 Kohlenhydrate sind nicht tabu
- 28 Sonderfall Zucker
- 29 Eiweiß – aber biologisch hochwertiges
- 30 Fett – pflanzlich ist besser
- 31 Alkohol – weniger ist mehr
- 31 Vitamine und Mineralstoffe
- 31 **Was gehört in einen gesunden Einkaufskorb?**
- 36 Special: Der 8800-Kalorien-Warenkorb



- 39 **AN DEN KOCHTOPF!  
TIPPS UND LECKERE REZEPTE  
GEGEN ERHÖHTE  
BLUTZUCKERWERTE**
- 40 **Kochen für Diabetiker leicht gemacht**
- 42 **Frühstücke**
- 54 **Getränke**
- 58 **Salate**
- 68 **Suppen**
- 76 **Kleine Gerichte**
- 84 **Pasta und Co.**
- 95 **Gemüse**
- 109 **Reis, Couscous und Co.**
- 117 **Fisch**
- 123 **Fleisch**
- 131 **Desserts**
- 141 **REZEPTREGISTER**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Alterszucker“ hat man Diabetes mellitus Typ 2 noch in meiner Kindheit genannt – das war vor 35 Jahren. Fast alle meine Verwandten hatten Diabetes Typ 2: väterlicherseits meine Oma, mein Opa und mein Papa, mütterlicherseits mein Opa und sein Bruder. Alle hatten aber auch Übergewicht, wie die meisten Typ-2-Diabetiker. Megasportler, zumindest im Erwachsenenalter, gab es in meiner Verwandtschaft nicht – dafür hatten sie aber mehr Zeit für mich.

Bei Familienfesten war „Zucker“ das bestimmende Gesprächsthema am Esstisch. Wenig Zucker hier, weniger Zucker da ... mit Süßstoff oder ohne, mit Fruchtzucker gebacken, helles oder dunkles Mehl. Meine ganze Kindheit über bestimmte das Thema Diabetes die Familienfeiern, doch was mich damals schon wunderte: Warum gab und gibt es bei einer so intensiven gemeinschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema keine Besserung bei meinen Verwandten? Warum können sie die Medikamente nicht einstellen bzw. reduzieren?

Heute, nach rund 20 Jahren Berufserfahrung, ist mir klar, dass keiner meinen Verwandten die Erkrankung genau erklärt hat. Und auch heute sehe ich noch, dass die Hälfte meiner Patienten nicht genau weiß, was Diabetes Typ 2 überhaupt ist. Die meisten meinen auch, dass mit den Medikamenten und guten Blutwerten alles im Lack ist. Leider falsch gedacht, denn wir können uns die Gesundheit nicht durch die Einnahme von Pillen erschleichen. Vielmehr sind das richtige Essen und Bewegung die wichtigsten Maßnahmen für eine dauerhafte Besserung des Diabetes mellitus Typ 2. Als ich 2001 mit Ernährungsberatungen bei Diabetes Typ 2 anfang, waren meine Patienten im Schnitt 50 Jahre alt. Im Jahr

2016 sind Jugendliche und sogar Kinder mit Diabetes Typ 2 keine Seltenheit mehr. Weniger Bewegung (= geringe Muskelmasse) und zu viel Essen (= hohe Fettmasse) lösen die Erkrankung schon in jungen Jahren aus. Wichtigste Präventionsmaßnahme ist folglich eine geringe Körperfettmasse und ein altersgerechter Muskelanteil. Ein normales Körpergewicht ist für Sie somit unabdingbar und sehr entscheidend!

Dieses Buch soll für Sie ein Ratgeber im Alltag sein. Es erklärt Ihnen Ihre Erkrankung und hilft Ihnen auf Ihrem Weg zu einem gesunden Gewicht. Ich erkläre Ihnen, worauf Sie als Typ-2-Diabetiker bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel achten sollten. Und meine vielen leckeren Gerichte können zügig nachgekocht werden und gelingen auch den Anfängern unter Ihnen – garantiert!

Ihr  
*Sven Bach*

Für alle Rezepte habe ich gewissenhaft die für Sie wichtigen Nährwerte berechnet. Sie werden jedoch in einigen Rezepten Zutaten finden, die nicht mit Grammangaben versehen sind, beispielsweise „etwas“ Parmesan, den Sie über Ihre Pasta streuen, oder „ein wenig“ Zucker, mit dem Sie Ihrem Gericht nach Wunsch etwas mehr Süße geben können. Diese Zutaten habe ich nicht berechnet. Da ich im Rezeptteil mit gerundeten Nährwerten arbeite und diese sehr kleinen Mengen eben auch nur sehr geringe Mengen an Cholesterin, Fett etc. enthalten, ist diese Vorgehensweise für Ihre Gesundheit jedoch absolut vertretbar.



# DIABETES: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Diabetes ist eine Erkrankung, die Patienten, Ärzte und Ernährungsexperten wie mich vor zahlreiche Herausforderungen stellt. Sind Sie von Diabetes betroffen, ist es zunächst einmal wichtig, dass Sie die Erkrankung und die Vorgänge in Ihrem Körper besser verstehen. Mit diesem Wissen können Sie dann Ihre Lebensgewohnheiten kritisch unter die Lupe nehmen und die Weichen so stellen, dass Sie Ihren Diabetes gut in den Griff bekommen und sich dabei eine hohe Lebensqualität bewahren.



## Typ-2-Diabetes: Was ist das?

Übersetzt heißt Diabetes mellitus „honigsüßer Durchfluss“, da der Urin von Diabetikern durch den ausgeschiedenen Zucker süßlich schmeckt. Auf diese Weise wurde die Krankheit schon vor Hunderten von Jahren diagnostiziert.

Diabetes mellitus ist eine der wichtigsten Volkskrankheiten. Über 7 Millionen Menschen sind allein in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, davon haben 95 Prozent einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Tendenz ist steigend und die Dunkelziffer wird auf bis zu 3 Millionen geschätzt. In den nächsten Jahren werden weitere Menschen folgen, die sich derzeit in einem sogenannten Prädiabetes, also einem Vorstadium von Diabetes Typ 2, befinden. Schätzungen belaufen sich auf eine zweistellige Millionenanzahl!

Ursache für den Typ-1-Diabetes ist die Zerstörung der insulinproduzierenden Beta-Zellen in den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Beim Typ-2-Diabetes dagegen ist in erster Line das verminderte Ansprechen der Körperzellen auf Insulin der Auslöser für den erhöhten Blutzucker. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Beim Abfall des Blutzuckerspiegels spielt es eine wesentliche Rolle. Diabetes mellitus betrifft aber den gesamten Stoffwechsel und nicht – wie viele meinen – nur den Zuckerstoffwechsel.

! Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin produziert.

! Beim Typ-2-Diabetiker sprechen die Körperzellen vermindert auf Insulin an.

### Was passiert in meinem Körper?

Durch eine verminderte Empfindlichkeit Ihres Gewebes, in erster Linie das Muskel-, Leber- und Fettgewebe, gegenüber dem körpereigenen Hormon Insulin entsteht die Insulinresistenz. Das Insulin kann bei Typ-2-Diabetikern nicht mehr richtig an den Körperzellen wirken und der Zucker kommt somit nicht richtig in die Zellen rein – stellen Sie sich einen Schlüssel vor, der ein Schloss öffnet. Der Zentralschlüssel ist das Insulin und das Schloss

bzw. die Schlösser sind Ihre Körperzellen, die auf den Besuch des Zuckers warten. Ihre Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin (Zentralschlüssel) und ist irgendwann mal erschöpft bzw. versagt komplett.

Der Prozess schreitet langsam und zunächst fast unbemerkt voran. Die Bauchspeicheldrüse schüttet im frühen Stadium des Diabetes Typ 2 mehr Insulin aus, um den hohen Blutzucker auszugleichen. Das geht aber nicht lange gut, die Insulinproduktion nimmt immer mehr ab. Unweigerliche Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt an.

Unser Körper versucht, den überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. Ein starker Harndrang verbunden mit Schwäche und starkem Durst sind daher die ersten eindeutigen Anzeichen, die Sie üblicherweise an sich feststellen können. Eine Reihe weiterer Symptome deuten ebenfalls darauf hin:



Der Typ-1-Diabetes ist vergleichsweise selten, die Betroffenen sind lebenslang insulinpflichtig. Ungefähr 95 Prozent der Diabetiker in Deutschland sind Typ-2-Diabetiker.

#### **Typische Symptome eines unbehandelten oder schlecht eingestellten Typ-2-Diabetes:**

- Starker Durst
- Harndrang (auch nachts) mit großer Harnproduktion
- Schlecht heilende Wunden
- Neigung zu Infektionen
- Hautjucken (auch im Genitalbereich)
- Schlechtes Allgemeinbefinden
- Leistungsminderung
- Sehschwankungen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Impotenz

**Der Begriff „Alterszucker“ ist veraltet**

Im Alter nimmt die Muskulatur oft ab und die Fettmasse zu. Vor 50 Jahren war Diabetes folglich überwiegend bei älteren Erwachsenen zu finden, weshalb man von „Alterszucker“ sprach. Durch Überernährung und Bewegungsmangel, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen haben, kommen inzwischen aber immer mehr Kinder und Jugendliche mit einem Diabetes Typ 2 bzw. einem Prädiabetes in meine Praxis.

## Krankheiten und Symptome, die den Diabetes begleiten

Unbehandelt führt Diabetes mellitus nicht nur zu einer Überzuckerung. Neben dem Zuckerstoffwechsel sind auch der Fett- und der Eiweißstoffwechsel betroffen. Das heißt, dass bei Diabetikern die Umwandlung von Zucker (Kohlenhydraten), Eiweißen (Proteinen) und Fetten (Lipiden) gestört ist. Diabetiker leiden also unter Veränderungen des Gesamtstoffwechsels. Das kann zahlreiche Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen.

**Hohe Blutzuckerwerte und ihre Folgen** Erhöhte Blutzuckerwerte fördern Entzündungen und Verkalkungen der Arterien. Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Auch die feinen Gefäße werden durch die hohen Blutzuckerwerte geschädigt – somit entstehen Schäden an der Augennetzhaut oder Nervenschäden, was zu Kribbeln und Taubheit der Extremitäten führen kann. Über Jahre hinweg kann sich durch die Schädigung der Nerven ein sogenannter diabetischer Fuß entwickeln. Um eine Amputation zu vermeiden, sind eine gute Blutzuckereinstellung und regelmäßige Fußpflege sehr wichtig! Diabetes kann auch Nierenschäden nach sich ziehen, weil die Filterfunktion der Nieren durch die geschädigten Blutgefäße verringert wird. Häufig treten als Nebenerscheinung des Diabetes auch Depressionen auf.

Typ-2-Diabetiker sind sozusagen am ganzen Körper krank. Insbesondere die Erkrankungen des sogenannten metabolischen Syndroms – Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz – sind häufig festzustellen.

**Bluthochdruck** Eine Studie konnte zeigen, dass die optimale Einstellung des Blutdrucks die Wahrscheinlichkeit, Folgekomplikationen des Diabetes zu entwickeln, mindestens genauso vermindert wie die optimale Blutzuckereinstellung. Daher sollten Sie auch den Blutdruck gut im Blick behalten. Entsprechende Tagebücher oder Tabellen können Sie im Internet downloaden – so sind Sie bestens vorbereitet auf das Gespräch mit Ihrem Arzt.

Bluthochdruck bekämpfen bedeutet in erster Linie Übergewicht abbauen. Außerdem ist es wichtig, dass Sie nicht zu viel Salz essen. Noch wichtiger als eine salzarme Ernährung ist eine reichliche Kaliumzufuhr über Gemüse und Obst. Außerdem hat Magnesium blutdrucksenkende Effekte. Dies trifft auch auf Omega-3-Fettsäuren zu, z. B. in Form von Walnüssen oder Walnussöl. Zudem senken die Omega-3-Fettsäuren den Triglyzeridspiegel und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und haben eine positive Wirkung auf die Nieren.

**Erhöhte Cholesterinwerte** Diabetes ist leider auch die häufigste Ursache einer Fettstoffwechselstörung. Um sie zu bekämpfen, muss man den Cholesterinwert im Blut senken, und zwar durch eine Veränderung der Fettzufuhr. Das heißt für Sie: Essen Sie mehr gutes pflanzliches Fett, weniger tierisches und reduzieren Sie insgesamt den Fettanteil in Ihrer Kost. Und was viele nicht wissen: Noch viel wichtiger ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Das ist nämlich der beste Weg, das gute Cholesterin (HDL) zu erhöhen.

**Fettleber** Diabetiker leiden außerdem besonders häufig an einer Fettleber. Das ist vor allem auf die erhöhten Blutzuckerwerte und die eingeschränkte Blutzuckerwertung zurückzuführen. Zudem bildet die Leber von Diabetikern insbesondere in der



Das metabolische Syndrom – eine unheilvolle Kombination verschiedener Risikofaktoren – ist eine gefährliche Zeitbombe.

Nacht größere Zuckermengen, die bei schlechter Insulinwirkung zu Fett umgebaut und in den Leberzellen eingelagert werden. Wenn Sie eine Fettleber haben, gilt es, die Blutzuckerwerte zu optimieren und bestehendes Übergewicht dauerhaft zu reduzieren.



All diesen Erkrankungen können Sie mit einer guten Ernährung und viel Bewegung entgegenwirken!

Eine genetische Veranlagung für Diabetes lässt sich noch nicht heilen, umso mehr können Sie aber gegen Bewegungsmangel und Übergewicht tun. Die gute Nachricht lautet: Durch die Kombination von Ernährungsumstellung und mehr Bewegung lässt sich bei fast allen Typ-2-Diabetikern der Blutzucker wieder ins Lot bringen. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel.

## Die Diagnose: einfach und schnell

Das wichtigste Symptom des Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel. Diesen kann der Arzt leicht feststellen. Trotzdem wird die Diagnose Typ-2-Diabetes mellitus oft erst sehr spät gestellt, da die Erkrankung weniger dramatisch verläuft als der Typ-1-Diabetes. Die Symptome sind anfangs unspezifisch und werden von den Betroffenen nicht eindeutig erkannt, der Verlauf ist schleichend. Dabei kann man sich ganz leicht selbst testen, denn in vielen Apotheken werden Blutzuckermessungen angeboten. Sinnvoll ist es überdies, bei Verdacht auf Diabetes zu prüfen, ob Traubenzucker mit dem Urin ausgeschieden wird. Harnzuckerteststreifen gibt es in jeder Apotheke günstig zu kaufen.



Die eindeutige Diagnose kann nur der Arzt stellen.

Zusätzlich sollten Sie aber Ihren Arzt aufsuchen, denn nur er kann die Krankheit eindeutig diagnostizieren. Er nimmt Ihnen Blut ab und erhält so einen Überblick über die Zuckerkonzentration in Ihrem Blut.



	NORMAL	DIABETES-VORSTUFE	DIABETES
<b>Nüchtern-Wert</b>	< 100 mg/dl ( < 5,6 mmol/l)	100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l)	> 126 mg/dl ( > 7,0 mmol/l)
<b>Nicht-nüchtern-Wert (bis 2 Stunden nach Kohlenhydrataufnahme)</b>	< 140 mg/dl ( < 7,8 mmol/l)	140–199 mg/dl (7,8–11 mmol/l)	> 200 mg/dl ( > 11,1 mmol/l)

Die Diagnose Diabetes mellitus wird gestellt, wenn ein spontan – also unabhängig von der Nahrungsaufnahme – gemessener Blutzuckerspiegel über 200 mg/dl liegt. In der Regel wird zur sicheren Diagnose ein Traubenzuckerbelastungstest (oraler Glukose-Toleranz-Test, oGTT) durchgeführt. Dieser dient zur Unterscheidung zwischen normaler Glukosetoleranz, gestörter Glukosetoleranz und bereits bestehendem Diabetes mellitus. Vor dem Test sollten Sie ca. 14 Stunden nüchtern sein. Der Nüchternzucker wird gemessen und anschließend nimmt der Patient ein Glukose-Wasser-Gemisch ein. Nach 60 bzw. 120 Minuten erfolgen weitere Blutentnahmen zur Glukosebestimmung. Liegt der Blutzuckerwert nach 2 Stunden über den Toleranzwerten ( $\geq 200$  mg/dl), besteht ein Diabetes mellitus.

Auch der HbA1c-Wert, der sogenannte Langzeitwert, gibt den Prozentanteil des mit Glukose verbundenen roten Blutfarbstoffs an, der beim Gesunden bei 4–6 Prozent liegt. Damit lässt sich der Blutzuckerlauf der letzten 8–10 Wochen bestimmen.



mmol/l und mg/dl bezeichnen beide die Zuckerkonzentration im Blut.

## Die Behandlung: Dreifach hilft besser

Mittelpunkt jeder Diabetestherapie ist eine gute Blutzuckereinstellung, die maßgeblich dazu beiträgt, Beschwerden und Spätfolgen zu vermeiden. Ein gesunder Blutzuckerwert lässt sich, wie Sie schon gelesen haben, durch die richtige Ernährung, ausrei-

chend Bewegung und eine entsprechende medikamentöse Therapie erreichen. Die Therapie des Diabetes kann aber nur wirksam sein, wenn Sie alle vom Arzt empfohlenen Maßnahmen konsequent umsetzen. In der Behandlung von Diabetes mellitus unterscheidet man drei Therapiestufen:

- Die Basistherapie: Die Basistherapie bei Diabetes besteht aus Ernährungsumstellung und Bewegung. Sie erhalten Schulungen und Beratungen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen und mehr Bewegung in den Alltag einbauen können. Die Basistherapie können Sie optimal unterstützen, wenn Sie dieses Buch gelesen haben!
- Die Behandlung mit Tabletten: Die Behandlung mit Tabletten ist nur bei Diabetes Typ 2 geeignet, da die Bauchspeicheldrüse hier, anders als bei Typ 1, noch Insulin produziert. Die Tabletten verhindern entweder die Glukose-Aufnahme im Darm oder erhöhen die Insulinabgabe aus der Bauchspeicheldrüse ins Blut.
- Die Insulintherapie: Bei der Insulintherapie wird der Insulinbedarf, der bei Diabetes nicht mehr selbst vom Körper reguliert werden kann, mittels der Gabe von Insulin über Spritzen, Pens oder Pumpen ausgeglichen.

Abhängig von Alter, Begleiterkrankungen und der Form des Diabetes mellitus stehen folgende Therapieziele im Vordergrund: Die Therapie soll Ihnen ein Leben mit hoher Lebensqualität ermöglichen, Ihre Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung steigern, Begleiterkrankungen und Spätfolgen vermeiden helfen, schwere Stoffwechsellentgleisungen vermeiden, diabetesbedingten Beschwerden vorbeugen bzw. behandeln und die Nebenwirkungen der Diabetestherapie sowie die Belastung des Patienten möglichst gering halten. Dazu können Sie mit der richtigen Ernährung viel selbst beitragen. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie im folgenden Kapitel.

# AN DEN KOCHTOPF! TIPPS UND LECKERE REZEPTE GEGEN ERHÖHTE BLUT- ZUCKERWERTE

Sie haben jetzt das theoretische Rüstzeug, um mit einer bewussten Ernährung erhöhte Blutzuckerwerte senken und eine dauerhaft schlanke Linie erreichen zu können. Etwa indem Sie den Verzehr von tierischen Fetten, Süßigkeiten und Alkohol verringern und stattdessen auf gesunde Pflanzenöle, Vollkornprodukte und reichlich Gemüse setzen. – Dann geht es jetzt an die Praxis. Wählen Sie aus den folgenden Rezepten nach Lust und Laune aus und erleben Sie, wie köstlich blutzuckerbewusstes Essen schmecken kann!



## Kochen für Diabetiker leicht gemacht

Die Ernährung umzustellen ist am Anfang gar nicht so einfach, vor allem jahrelange lieb gewonnene Essgewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Aber Sie werden sehen, je länger Sie Rezepte ausprobieren und selbst kreieren, umso sicherer werden Sie. Fangen Sie am besten mit leichten Rezepten und Gerichten an, von denen Sie in diesem Kapitel viele finden. Das Fünf-Gänge-Menü für Diabetiker kann noch warten.

Ich beginne meine Rezeptausswahl mit leckeren Frühstücksideen, die die Leistungsbereitschaft des Körpers und den Blutzucker stabil halten. Dafür sind moderate Mengen an komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot und Müsli ideal, dazu die Eiweißträger Milch, Käse, Joghurt oder Quark. Frische Früchte sorgen für Vitamine, Wasser sowie Tee für ausreichend Flüssigkeit.

Weiter geht es mit einer bunten Palette von Hauptgerichten für mittags oder abends. Da fällt es leicht, jeden Tag Abwechslung und Ausgewogenheit auf den Tisch zu bringen. Und Sie werden sehen: Selbst beim Kochen für mehrere Portionen lässt sich mit Kohlenhydraten, Fett und Kalorien so haushalten, dass der Geschmack nicht auf der Strecke bleibt!

Auch Süßspeisen sind bei Typ-2-Diabetes keineswegs verboten, solange sie nicht zu viel Zucker und Kalorien enthalten.

In erster Linie stelle ich Ihnen Rezepte vor, die Sie auch ohne Routine leicht nachkochen können. Sie können sich dabei akribisch an die Vorgaben halten. Sie können die Rezepte aber auch jederzeit abwandeln. Wenn Sie die neuen, gesunden Ernährungsregeln verinnerlicht und ein wenig Routine entwickelt haben, werden Sie Rezepte ganz selbstverständlich nach Ihrem eigenen Geschmack nachkochen – meine Rezepte sollen Ihnen in erster Linie Anregungen geben.

So, dann kann es losgehen. Ziehen Sie sich die Küchenschürze an – wir kochen jetzt!

# FRÜHSTÜCKE

## Selbmade Müsli auf Vorrat

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1142 kJ/271 kcal	0 mg Cholesterin
8 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
23 g Kohlenhydrate	2 BE
15 g Fett	

### Zutaten für 15 Portionen

300 g Haferflocken (kernig oder blütenart)
100 g geschrotete Leinsamen
100 g gepuffter Dinkel
300 g gemischte Nüsse
100 g Trockenfrüchte (nicht geschwefelt)

### Zubereitung

- 1 Die Zutaten vermengen, in eine Vorratsbox füllen, kühl und trocken lagern.
- 2 Mit Joghurt, Quark oder Milch wird daraus am Morgen ein schnelles und sättigendes Frühstück.

## Obstmüsli

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

2321 kJ /550 kcal	0 mg Cholesterin
19 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe
40 g Kohlenhydrate	3 BE
33 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

4 EL geröstete Walnüsse
1 Stück Obst, ca. 120 g
4 EL Haferflocken
2 EL geschrotete Leinsamen
2 TL Honig oder Hagebuttenmus bzw. Konfitüre ohne Zusatzstoffe
250 ml Milch oder Naturjoghurt, 3,5 % Fett oder Magerquark

### Zubereitung

Walnüsse etwas zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Obst reinigen und klein schneiden. Nüsse und Obst gut mit den restlichen Zutaten vermengen.

### TIPP

Honig und Konfitüre sind für Diabetiker keine No-Gos! Entscheidend ist die Menge, außerdem glättet die Kombination mit Milchprodukten die Blutzuckerspitzen.



## Gesund einkaufen und genießen

### Honig – Natur pur

In erster Linie hat Honig in etwa die gleiche Kalorienmenge wie Zucker. Das Naturprodukt verfügt jedoch über eine antibiotische Wirkung. Honig wirkt entzündungshemmend, wundheilend und ist besser für die Zähne als Zucker. Bei Husten, Heiserkeit und Magen-Darm-Beschwerden kommt seine positive gesundheitliche Wirkung zum Einsatz. Auch als Diabetiker dürfen Sie Honig durchaus genießen.

**Auf Qualität achten** Guten Honig mit allen positiven Eigenschaften der Natur sollten Sie beim regionalen Imker erwerben. Dieser Honig wird mit schonenden Verarbeitungsschritten abgefüllt und ist deshalb reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Beim wasserarmen Honig bilden sich weiße Schichten und schneeflockenartige Teile, dies ist ein besonderes Qualitätsmerkmal. Das Auskristallisieren nach einiger Zeit ist ebenfalls ein Qualitätsmerkmal.

**Geschmack, Farbe und Aroma** des Honigs werden durch die Pflanzenart beeinflusst. Es gibt eine Vielzahl von Honigsorten und verschiedene Geschmacksvarianten. Probieren Sie einfach aus, welche Sorte Ihnen am besten mundet.

### Honigsorten aus Blütennektar

**Blütenhonig:** ist die Bezeichnung für einen Honig, der aus verschiedenen Obstblüten und Blumen stammt. Die Farbe ist hellgelb und der Geschmack mild.

**Raps-honig:** von Rapsfeldern, cremige Konsistenz, weiß bis elfenbeinfarben mit mildem Aroma.

**Akazienhonig:** stammt von Robinienwäldern, ist sehr mild, lieblich, lange flüssig und hat eine helle bis goldgelbe Farbe.

**Sonnenblumenhonig:** von Sonnenblumenfeldern, Geschmack kräftig, riecht etwas harzig, hellgelbe bis orange-gelbe Farbe.

**Lindenhonig:** von Lindenbäumen, extrem süß mit fruchtigem Geschmack. Farbe grünlich-weiß, manchmal auch gelblich.

**Kleehonig:** von Weißkleeefeldern, sehr dünnflüssig, milder Geschmack, weiß bis elfenbeinfarben.

### Honigsorten aus Honigtau

**Waldhonig:** Bezeichnung für Honigtau-honig aus Nadelbaumwäldern mit kleinem Anteil an Blütenhonig. Geschmack ist kräftig, leicht herb, Farbe ist hell- bis dunkelbraun.

**Blatthonig:** Honigtau-honig von Laubbäumen, kräftig im Geschmack.

**Tannenhonig:** im Allgemeinen ist damit Honigtau-honig von Weißtannen gemeint. Geschmack ist kräftig-würzig. Im Gegenlicht grünlich-schwarzer Farbton.

# SUPPEN

## Spargelsuppe mit Parmaschinken und Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1631 kJ/391 kcal	44 mg Cholesterin
16 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
19 g Kohlenhydrate	2 BE
26 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

3 Schalotten
1 kg Spargel (grün, weiß, eventuell Bruchspargel)
2 EL Butter
2 EL Tomatenmark
100 g Schmand
800 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
300 g TK-Erbsen
30–50 g Petersilie, Schnittlauch, Kresse (oder TK-Mischung)
1 Bio-Zitrone
Pfeffer, Salz
1 Bund Basilikum
2 EL Bio-Rapsöl
½ TL Honig
6 Scheiben Parmaschinken

### Zubereitung

- 1 Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Spargel vorbereiten, Spitzen abschneiden und zur Seite legen. Stangen in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.
- 2 Schalottenringe in 2 EL Butter glasig dünsten. Spargelstücke (nicht die Spitzen!) und Tomatenmark dazugeben, 3 Minuten mitdünsten. Schmand und Gemüsebrühe hinzufügen und 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Erbsen und Kräuter (nicht das Basilikum) dazugeben und ca. 6 Minuten mitkochen. 2 EL Zitronensaft und den Abrieb einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer zufügen und die Suppe pürieren.
- 3 Basilikum waschen, grob schneiden. Spargelspitzen in 2 EL Rapsöl ca. 5 Minuten anbraten, dabei mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum unterheben. Parmaschinken in Streifen schneiden.
- 4 Spargelspitzen und Parmaschinken-Streifen dekorativ auf der Suppe verteilen.

# PASTA & CO.

## Curry-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1832 kJ/436 kcal	0 mg Cholesterin
30 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
56 g Kohlenhydrate	5 BE
8 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Puten- oder Hähnchenbrust
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 EL Bio-Rapsöl
1–2 EL Currypulver (nach Geschmack)
175 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
1 Dose (ca. 400 ml) Kokosmilch
250 g Spaghetti
½ Topf Basilikum
ca. 15 Halme Schnittlauch
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce (ohne Zusatzstoffe)
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**1** Kochwasser für die Spaghetti aufsetzen. Das Geflügel waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Paprika fein würfeln.

**2** Geflügel mit wenig Fett in einer großen Pfanne anbraten. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Curry hinzufügen und alles gut vermengen. Brühe und Kokosmilch angießen und mit Deckel maximal 10 Minuten leicht köcheln lassen.

**3** Salz und Spaghetti ins kochende Wasser geben. Basilikum und Schnittlauch reinigen und schneiden.

**4** Die Sauce mit Zitronensaft, Basilikum, Schnittlauch, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Spaghetti mit der Sauce vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann servieren.

### TIPP

Nudeln sind selbst am Abend kein Problem – achten Sie aber auf die Menge! Faustregel: nicht mehr als 70 g getrocknete Nudeln (gekocht ca. 140 g) für eine Hauptmahlzeit pro Person. Gleichen Sie mit Gemüse aus. Das Ergebnis: weniger Energie, weniger Körperfett und weniger Kohlenhydrate – besserer Blutzucker.

# GEMÜSE

## Italienisches Ofengemüse

**Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

1523 kJ/364 kcal	17 mg Cholesterin
12 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
27 g Kohlenhydrate	2 BE
21 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Aubergine
1 große Zucchini
1 große Zwiebel
300 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
30 g Basilikum
Salz, Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
2 EL Olivenöl
10 Oliven
100 g Schafskäse

### Zubereitung

**1** Rote und gelbe Paprika halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen. Paprika in

längliche große Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini reinigen und grob würfeln. Zwiebel halbieren und in grobe Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**2** Die frischen Kräuter nur grob zerkleinern. Gemüse, Kartoffeln, Kräuter, Pfeffer und Salz mischen und in eine Auflaufform füllen. Gemüsebrühe angießen und Olivenöl darüberträufeln. Ofen auf 200 °C vorheizen und das Ofengemüse auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.

**3** Oliven und zerbröckelten Schafskäse über das Gemüse verteilen und ca. 5 Minuten überbacken.

### TIPPS

Eine ideale Gemüsehauptmahlzeit, die Sie auch ohne Beilagen ausprobieren sollten. Motto: Schlank und diabetikerfreundlich. Italienisches Ofengemüse schmeckt aber auch sehr gut zu Gegrilltem, Hackbraten oder nur mit etwas frischem Fladenbrot. In geringen Mengen ist Weißbrot hin und wieder erlaubt, vor allem, wenn Sie es zu einem so ballaststoffreichen Gericht essen wie diesem.

# REIS, COUSCOUS UND CO.

## Bulgurpfanne

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

2812 kJ/671 kcal	0 mg Cholesterin
27 g Eiweiß	18 g Ballaststoffe
68 g Kohlenhydrate	6 BE
g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

100 g Bulgur
1 kleiner Brokkoli
1 kleine Aubergine
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Chilischoten
1 EL Olivenöl
1 kl. Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Msp. Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
15–25 g gemischte Kräuter (Majoran, Schnittlauch, Liebstöckel)
4 TL gehackte Mandeln
1 Knoblauchzehe
200 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett

### Zubereitung

- 1 Bulgur mit 200 ml kochendem Salzwasser überbrühen und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen.
- 2 Währenddessen Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Chilis waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bissfest anbraten. Geschälte Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma würzen und mit der Brühe ablöschen. Kräuter reinigen und hacken.
- 3 Den fertigen Bulgur unter das Gemüse mischen. Die Kräuter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
- 4 Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, Knoblauchzehe schälen, schneiden und kurz mitdünsten. Beides unter den Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt zusammen mit der Bulgurpfanne servieren.



# FISCH

## Mediterraner Fischtopf

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1138 kJ/272 kcal	31 mg Cholesterin
17 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
14 g Kohlenhydrate	1 BE
12 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Karotte
- ¼ Sellerie
- 400 g Pizzatomen (Dose)
- 800 ml Fischfond oder Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Stange Lauch
- 300 g fettarmes Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau oder Seelachs)

### Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit der fein geschnittenen Chilischote in dem Olivenöl dünsten. Karotte und Sellerie reinigen und putzen, stifteln und mitdünsten, bis sie bissfest sind. Mit Tomaten, Gemüsebrühe und Wein aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 2 Den Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und das Fischfilet grob würfeln. Beides in die Suppe geben und bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

### TIPP

Ein leichtes Mittagessen für heiße Tage!  
Die Suppe schmeckt auch mit anderem Gemüse wie Zucchini, grünem Spargel oder Fenchel. Dazu passt frisches Ciabatta-Brot. Gegen ein bisschen Weißbrot hin und wieder ist nichts einzuwenden.

# FLEISCH

## Gemüse-Fleisch-Bolognese

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

2849 kJ/680 kcal	45 mg Cholesterin
27 g Eiweiß	17 g Ballaststoffe
62 g Kohlenhydrate	5 BE
32 g Fett	

### Zutaten für 1 Portion

- 1 kleine Karotte
- 1 daumengroßes Stück Sellerie
- 1 Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Bio-Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- 50 g gemischtes Bio-Hackfleisch
- 200 g Tomatenpüree (Dose)
- 50 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- 15–20 g gemischte Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)
- 50 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Parmesan

### Zubereitung

- 1 Karotte, Sellerie, Paprika putzen, schälen und in sehr feine Würfel scheiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, dann die Gemüsewürfel dazugeben und alles glasig braten. Eine Prise Zucker über dem Gemüse verteilen. Das Fleisch im Topf zerbröseln und ca. 3 Minuten mit anbraten. Dann mit dem Tomatenpüree und der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten bei leichter Hitze dünsten. Währenddessen die frischen Kräuter reinigen, fein hacken und die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
- 3 Zum Schluss die Kräuter unter die Bolognese heben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Nudeln vermischen und mit etwas Parmesan servieren.

### TIPP

Ihre neue Einstellung zum Essen: reichlich frisches Saisongemüse zu den Mahlzeiten. Weniger Beilagen und weniger Wurst und Fleisch. Es ist aber nichts verboten.

# DESSERTS

## Fruchtiges Tiramisu

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Ziehzeit: 4 Stunden  
Pudding am Vortag herstellen!

### Nährwerte pro Portion:

1122 kJ/266 kcal	84 mg Cholesterin
14 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
37 g Kohlenhydrate	3 BE
6 g Fett	

### Zutaten für 8 Portionen

500 ml Milch, 3,5 % Fett

---

2 Vanilleschoten

---

2 EL Zucker

---

2 Eigelb

---

2 gehäufte EL Speisestärke

---

500 g Magerquark

---

250 ml kalter Kaffee

---

50 ml Amaretto

---

200 g Löffelbiskuits

---

500 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Waldbeeren, frisch oder TK)

---

1 EL Kakaopulver

---

### Zubereitung

- 1 Den Pudding am Vortag herstellen: 400 ml Milch langsam zum Kochen bringen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Schoten und Mark in die Milch geben. 100 ml kalte Milch mit Zucker, Eigelb und Speisestärke glatt rühren. Die Mischung langsam in die kochende Milch rühren und kurz aufkochen lassen. Den heißen Pudding zum Auskühlen in eine Schüssel füllen. Quark und Vanillepudding verrühren.
- 2 Kalten Kaffee und Amaretto mischen. Die Biskuits einzeln leicht in die Kaffee-Amaretto-Mischung tauchen. Den Boden einer kleinen Auflaufform mit Löffelbiskuits bedecken.
- 3 Einen Teil der Beeren auf den Löffelbiskuits verteilen. Mit etwas Vanille-Quark-Masse bedecken. Dann abwechselnd Löffelbiskuits, Beeren, Vanille-Quark-Masse in die Form einschichten. Die oberste Schicht ist Vanille-Quark-Masse, die mit Kakaopulver bestäubt wird.
- 4 Die Form im Kühlschrank mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

## Rezeptregister

### Frühstücke

- Selfmade Müsli auf Vorrat 42
- Obstmüsli 42
- Walnuss-Quark-Brot 46
- Mandel-Knäcke-Taler 49
- Dinkelbrot 50
- Weizenvollkorn-Dinkel-Toastbrot 53

### Getränke

- Beeren-Buttermilch-Shake 54
- Wildkräuter-Smoothie 54
- Immuncocktail 55

### Salate

- Exotischer Feldsalat mit mariniertes Hähnchenbrust 58
- Apfel-Karotten-Walnuss-Salat 60
- Schneller Rettichsalat 62
- Mediterraner Spargelsalat mit frischen Erdbeeren 62
- Linsensalat 63
- Grundrezept Klassische Vinaigrette 66
- Schritt für Schritt zum schlanken Dressing 66

### Suppen

- Spargelsuppe mit Parmaschinken und Basilikum 68
- Frischkäse-Kartoffelsuppe 69
- Fungus pulmenti 70
- Schlanker Wintereintopf 72
- Süßkartoffel-Cremesuppe mit Tofu-Curry-Topping 74
- Minestrone 75

### Kleine Gerichte

- Kräuterquark 76
- Hokkaido-Frischkäse-Aufstrich 78
- Pilz-Schmand-Baguette 80
- Salami-Parmesan-Tortilla 81
- Pizza mit Kichererbsenteig 82
- Birnen mit Käse gefüllt 83
- Spargel mit Feta und Selfmade-Himbeerdressing 83

### Pasta & Co.

- Curry-Spaghetti 84
- Spaghetti al Olio 86
- Erbsen-Paprika-Auflauf 88
- Grün-weißes Spargelragout mit Bandnudeln 89
- Farfalle mit Schafskäse und Paprika 90
- Weißkrautgemüse mit Penne und Emmentaler 92
- Kräuter-Steckrüben-Pasta 93
- Feuerspätzle 94

### Gemüse

- Italienisches Ofengemüse 95
- Mais-Karottenküchle mit Pilz-Salbei-Rahm 96
- Auberginenaufbau mit Grieß 98
- Blumenkohl-Brokkoli-Curry 99
- Wirsing-Karottengratin 100
- Kichererbsen-Spinat-Topf 101
- Rote Bete gratiniert 102
- Feta-Kichererbsen-Pasteten 104
- Gemüseragout mit roten Linsen 105
- Gratiniertes Fenchel 106
- Kartoffel-Wirsing-Puffer 108

**Reis, Couscous und Co.**

- Bulgurpfanne 109
- Rote Bete mit Zitronenschaum und Hartkäsehaube 110
- Polentaschnitten 112
- Spinatrisotto 113
- Gefüllte Couscous-Tomaten 114
- Reis mit Rucola und Zuckerschoten 116

**Fisch**

- Mediterraner Fischtopf 117
- Heilbutt auf Basilikum-Tomaten 118
- Wildlachs mit gratinierter Kürbis-Parmesanhaube 119
- Wildlachs mit Estragon-Zitronen-Mandelfüllung 120
- Wildlachsfilet mit Kräuterkruste 122

**Fleisch**

- Gemüse-Fleisch-Bolognese 123
- Gefüllte Putenröllchen 125
- Gemüse-Geflügel-Geschnetzeltes 126
- Kalbsrouladen mit Kürbis-Speckfüllung 127
- Scharfes Rindercurry mit Kichererbsen 128
- Lammragout mit Makkaroni 130

**Desserts**

- Fruchtiges Tiramisu 131
- Schokomousse gelb-grün 133
- Zitrusfrucht-Joghurt-Schichtsalat 134
- Schokosahne-Couscous mit Apfel und Cranberry 136
- Mandelquark mit Erdbeeren 137
- Kokosreis mit exotischem Fruchtsalat 138
- Apfel-Quark-Auflauf 139
- Gebackene Bananen 140

**Gesund einkaufen und genießen – Produktinfos**

- Honig 43
- Müsli und Frühstücksbrei 44
- Fitnessriegel 48
- Vollkorn 52
- Kräuter 56
- Blattsalate 59
- Essig und Öle 64
- Pilze 71
- Kürbis 79
- Nudeln 85
- Tiefkühlware 102
- Getreide 111
- Fleisch 124
- Zucker 132



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-891-3 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8756-1 (EPUB)**

**ISBN 978-3-8426-8755-4 (PDF)**

**Fotos:**

Christian Wyrwa

*Verlag und Autor bedanken sich herzlich bei George Feiter, in dessen Kochschule „Der Geschmacksverstärker“ in Hannover die schönen Fotos entstanden sind.*

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim an der Murr  
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg  
Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover  
Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Der Ernährungsexperte Sven Bach hatte selbst mit starkem Übergewicht zu kämpfen. Mit der Entscheidung, seinen Dienst bei der Post zu quittieren, um den Weg der richtigen Ernährung praktisch und theoretisch zu erlernen, legte er den Grundstein für seine Karriere. Seit 1998 ist er als Ernährungsberater tätig und hat langjährige Erfahrung in den Bereichen Gesundheitstage, Motivationsvorträge sowie Seminare und Workshops für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Nach sechsjähriger Tätigkeit als stellvertretender Diätküchenleiter im Städtischen Krankenhaus Sindelfingen wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit. Seit 2007 therapiert er Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen in seinen Praxen an den Standorten Stuttgart und Horb. Neben zahlreichen Einzelernährungsberatungen sowie Vorträgen und Seminaren in Betrieben, konnte er sein Spektrum um die unabhängige Beratung für die Medien, insbesondere für TV und Radio, erweitern. Seit einigen Jahren ist Sven Bach regelmäßig für verschiedene regionale und bundesweite Rundfunk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte aktiv.



### Ebenfalls vom Autor erschienen:



*Wie Sie Ihren  
Cholesterinspiegel  
mit der richtigen  
Ernährung senken*

Sven Bach  
**Der Gesundheits-  
kochkurs:  
Cholesterin senken**

144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-877-7  
€ 19,99 [D]

## Diabetiker-Diät war früher – Verzicht muss nicht sein!

Gesünder essen, abnehmen und die Blutzuckerwerte in den Griff bekommen – ohne auf Genuss zu verzichten? Das geht mit dem „Gesundheitskochkurs: Diabetes“ von Sven Bach. Er informiert fundiert, wie Diabetes überhaupt entsteht und auf welche Weise er die Vorgänge im Körper beeinflusst.

Der bekannte Ernährungsexperte nimmt auch ungeübte Köche an die Hand: Die schnellen, gesunden Rezepte machen Lust aufs Kochen! Sven Bachs wichtigste Zutaten sind Lebensfreude und der Spaß am Essen. In lockerem Ton, aber immer ernsthaft in der Sache, erklärt der Gesundheitscoach seinen Lesern, wie Kochen für Diabetiker heute funktioniert.

## Sie erhalten wichtige Informationen über das Thema Diabetes und Ernährung

- Gut essen, trotzdem Blutzuckerwerte senken: So funktioniert's!
- Gesundheitsratgeber und Kochkurs in einem: Alle Rezepte sind für Anfänger geeignet
- Harte Fakten für jedes Rezept: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Cholesterin, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, BEs

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-891-3



9

7 8 3 8 9 9 9 3 8 9 1 3

19,99 EUR (D)

**Der Gesundheitskochkurs  
mit Ernährungsexperten  
Sven Bach.**