

DR. MATTHIAS RIEDL

GESUND  
ESSEN

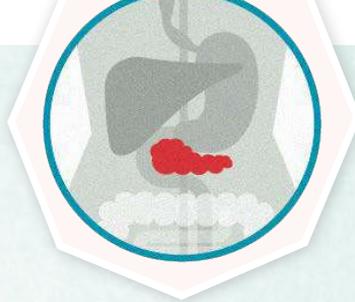
# DIABETES KOCHBUCH

Genussvoll den Blutzucker im Griff

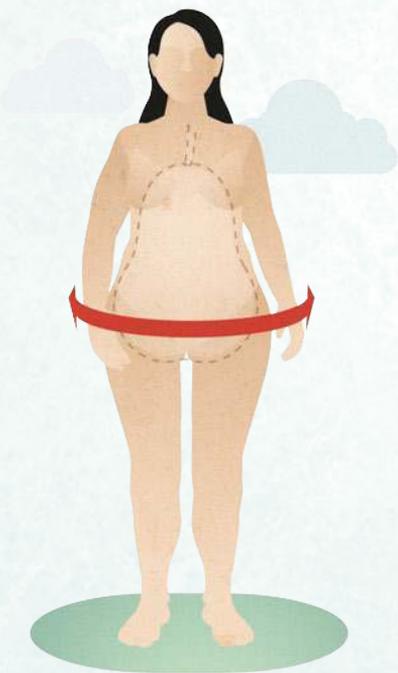
G|U

THEORIE

# GESUND LEBEN MIT DIABETES



- 8 Update Diabetesbehandlung – was heute Standard sein sollte
- 10 Diabetes – Was ist das?
- 12 Folgeschäden müssen nicht sein
- 14 Ist Diabetes heilbar?
- 16 Warum ist abnehmen so schwer?
- 18 12 erprobte Praxis-Tipps auf dem Weg zum Wunschgewicht!
- 20 Bauchumfang contra BMI
- 22 Bluthochdruck, Blutfette & Co.
- 24 Wie ernähre ich mich richtig?
- 28 Süsstoff – Fluch oder Segen?
- 30 Getränke haben es in sich!
- 32 Sport heilt!
- 34 Essen unterwegs, im Restaurant und auf Feiern
- 36 Reisen mit Diabetes, aber ohne Sorgen!
- 38 Neuerungen aktuell und was bringt die Zukunft?
- 180 Gut zu wissen – Literaturtipps und Hilfreiche Adressen
- 182 Sachregister
- 183 Rezepteregister
- 192 Impressum



# GESUND GENIESSEN BEI DIABETES

- 42 **FRÜHSTÜCK**  
Diese Rezepte sind ideale Starthilfen für einen ausgeglichenen Tag
- 66 **SNACKS**  
Lassen sich prima mitnehmen und ersetzen auch mal eine Hauptmahlzeit
- 88 **KALTE MAHLZEITEN**  
Lust auf frische Gabel- und Löffelfreuden?  
Hier bekommt der Heißhunger keine Chance
- 108 **WARMER MAHLZEITEN**  
Ade Stress und Hektik und Willkommen auf der Genießer-Insel
- 158 **DESSERTS**  
Der süße Abschluss darf nicht fehlen:  
Feine Gaumenbeglückter runden den Genuss ab
- 170 **KUCHEN**  
Laden zu einem gemütlichen Plausch am Nachmittag mit Familie und Freunden ein



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



# 12 ERPROBTE PRAXIS-TIPPS auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

Wer diese Fallen vermeidet und Tipps nutzt, hat wesentlich bessere Chancen, sein gestecktes Ziel auch tatsächlich zu erreichen.

**1**  
: : :  
**Nicht übertreiben!** Drei Kilogramm in drei Monaten können durchaus zu zwölf Kilogramm weniger in einem Jahr werden. Das ist ein Supererfolg!

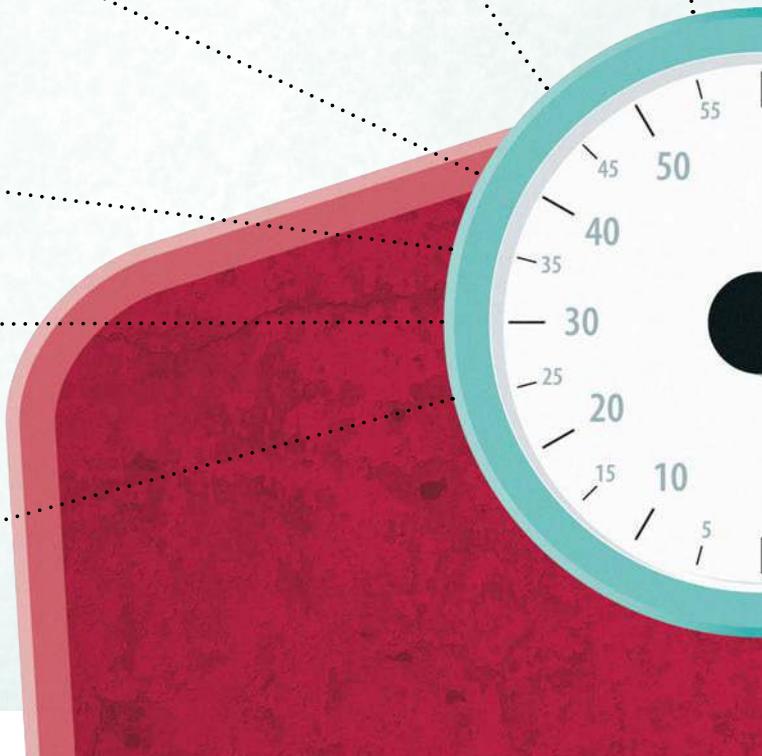
**2**  
: : :  
**Ernährungsumstellungen,** die nicht zu Ihnen passen, gleich lassen. Jede Veränderung sollte auf Dauer durchführbar sein, **schmecken und satt machen.**

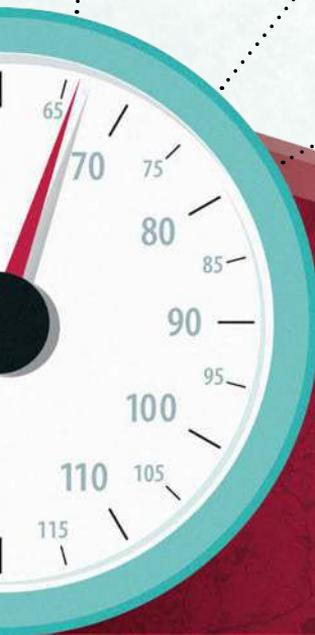
**3**  
: : :  
**Abnehmen muss Spaß machen,** sonst ist der gewählte Weg falsch.

**4**  
: : :  
**Diäten – bitte nicht!** Sie beruhen unter Umständen auf überholten Grundlagen und berücksichtigen Ihre Bedürfnisse in keiner Weise.

**5**  
: : :  
**Lernen Sie sich selber besser kennen:** Warum esse ich jetzt? Und wie esse ich? Machen Sie sich Ihre **Ernährungsverhalten** klar. Durst, Langeweile, Traurigkeit oder das Gefühl der Einsamkeit bekämpft unsere Psyche gern mit Nahrung.

**6**  
: : :  
**Fett macht nicht fett!** Der Irrtum, dass vor allem das Fett in unserer Ernährung schuld ist am Übergewicht, geistert immer noch unprofessionelle Beratungen.





**7 Hunger unbedingt vermeiden.** Gerade bei quälendem Hunger lässt uns unser Körper gern zu Süßem greifen. Das blutzuckersenkende Insulin schießt in die Höhe und unser Gehirn meldet bei niedrigem Blutzuckerspiegel wieder Hunger.

**8 Eiweiße machen langfristiger satt!** Besonders in Kombination mit schwer verdaubaren Kohlenhydraten aus Gemüse!

**9 Snacking vermeiden.** Zwei Hauptmahlzeiten schneiden bei der Gewichtsabnahme sogar besser ab als drei!

**10 Sport** ist eine tolle Möglichkeit, Freude und Spaß mit Muskelaufbau und Kalorienverbrauch zu verbinden. **Leider allein nicht ausreichend wirksam.**

**11 Hokuspokus auslassen.** Entscheidend ist, dass das Essen Ihnen schmeckt, satt macht und nicht zu viele Kalorien enthält. Das ist wissenschaftlich bewiesen.

**12** Es klappt nicht? Dann **suchen Sie sich Hilfe.** Wenn Sie Ihr Auto nicht selbst repariert bekommen, gehen Sie ja auch in eine Werkstatt.

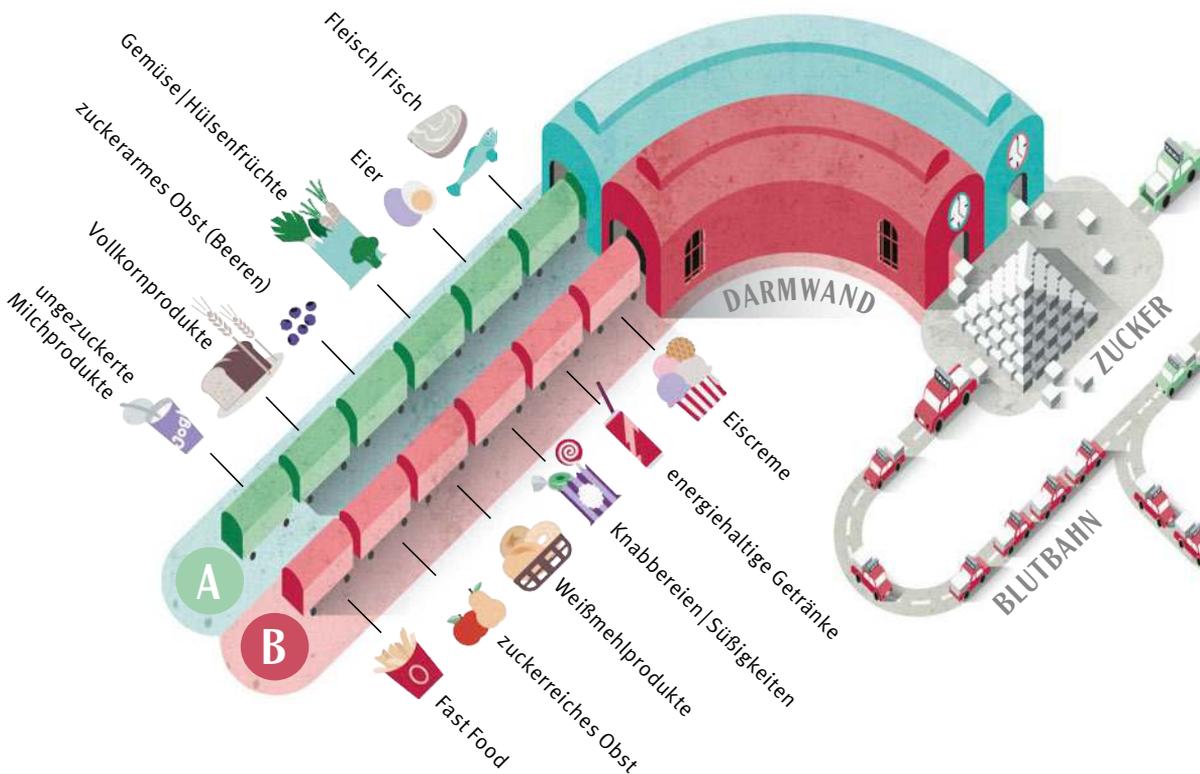
# WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG?

Art- und bedarfsgerechte Ernährung verhindert Übergewicht und Krankheiten. Aber was braucht der Mensch in seinem Essen, um gesund zu bleiben?

Essen Sie Kohlenhydrate, werden diese im Verdauungstrakt in ihre Einzelbausteine, die Zuckermoleküle,

zerlegt und durch die Darmwand ins Blut geschleust. Dann schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin

aus, quasi als Taxi für den Zucker. Das Insulin befördert den Energielieferanten Zucker in die Körperzellen.

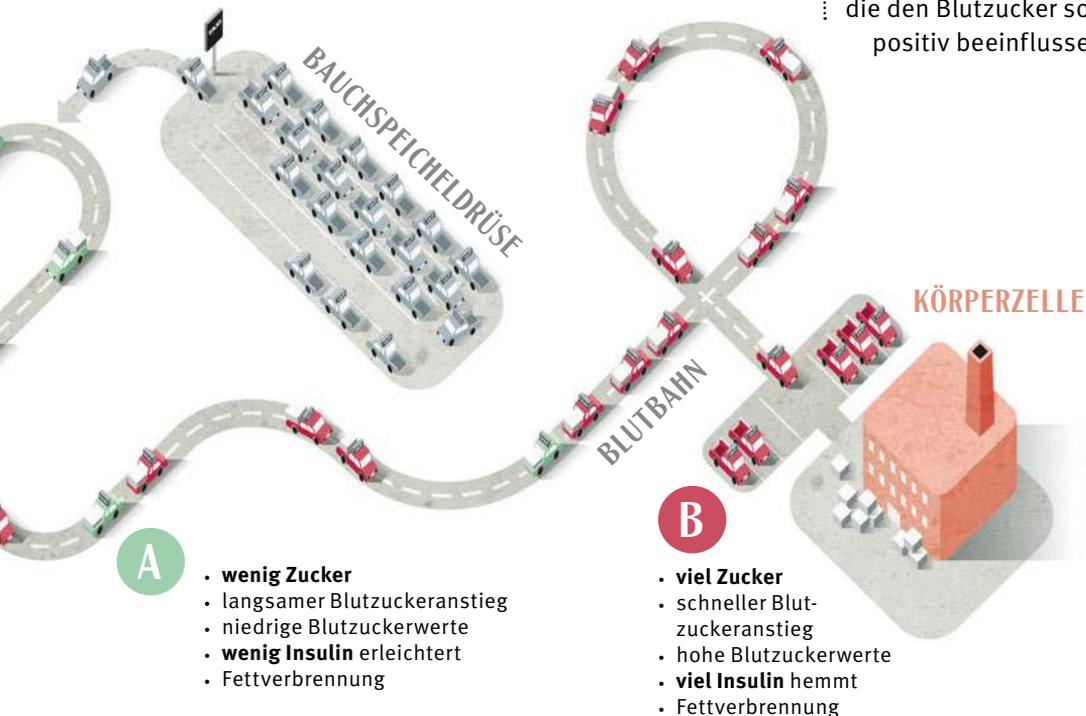


## DIE GUTEN UND DIE SCHLECHTEN

Es gibt für Ihren Blutzucker gute und schlechte Kohlenhydrate. Die schlechten sitzen in allem, was süß schmeckt und aus weißem Mehl gebacken ist: Süßigkeiten, Weißbrot, Kuchen, Nudeln und geschälter Reis enthalten kurze Zuckerketten, die im Magen-Darm-Trakt ruckizucki

aufgespalten werden. Die Folge: Alle Zuckermoleküle driften mehr oder weniger gleichzeitig in die Blutbahn. Der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und Ihre schon sehr angestrenzte Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtouren. Die guten Kohlenhydrate wohnen in Gemüse und Vollkornprodukten. Sie sind langkettig und die Verdau-

ungsenzyme schaffen es nur häppchenweise, sie in ihre einzelnen Zuckermoleküle zu zerlegen. Sie werden nur nach und nach ins Blut abgegeben – der Blutzucker steigt hier nur sehr gemächlich an. Und die Bauchspeicheldrüse muss keine Sonderschichten fahren. Zudem stecken in Vollkornprodukten und Gemüse Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Kohlenhydrate, die den Blutzucker sogar positiv beeinflussen.



# SCHWEINEFILET im Schinkenmantel

300 g Schweinefilet  
1 EL milder Senf  
4 Scheiben roher  
geräucherter Schinken  
250 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
50 ml Weißwein  
100 ml Kochsahne  
(15 % Fett)  
100 g Kräuterfrischkäse  
(max. 16 % Fett absolut)  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL getrockneter Majoran  
400–500 g Brokkoli  
1 EL Mandelblättchen

**Für 2 Personen**

**40 Min. Zubereitung**

## Nährwert pro Portion:

	ca. 535 kcal
	52 g Eiwweiß
	30 g Fett
	10 g Kohlenhydrate

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Schweinefilet in 6 Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Schinken umwickeln.

**2** Champignons trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.

**3** In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 1–2 Min. anbraten, sodass sie leicht gebräunt sind. Dann die Medaillons in eine Auflaufform legen.

**4** Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz 2 Min. anbraten, mit Weißwein ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Die Pilze zugeben und 5 Min. dünsten. Sahne und Frischkäse einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie und Majoran würzen und über die Medaillons gießen. Diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

**5** Inzwischen den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Anschließend in wenig kochendem Wasser zugedeckt in 10–15 Min. bissfest dünsten. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett die Mandelblättchen goldbraun rösten. Den Brokkoli abgießen, mit den Mandeln vermengen und mit Salz würzen. Die Schweinemedillons mit Sauce und Brokkoli auf Tellern anrichten und genießen.



**TOP**  
EWEISSQUELLE

# MANGO-ORANGEN-INGWER-SORBET

## mit Heidelbeeren

1 große Mango  
(ca. 200 g Fruchtfleisch)  
1 große Orange  
(ca. 100 g Filets)  
1 Spritzer frisch gepresster  
Zitronensaft  
1 Stück frischer Ingwer  
(ca. 20 g)  
1 Msp. Chiliflocken  
20 g Heidelbeeren  
Zitronenmelisseblätter für  
die Deko

**Für 2 Personen**  
**20 Min. Zubereitung**  
**2–3 Std. Gefrieren**

### Nährwert pro Portion:

	ca. 85 kcal
	1 g Eiweiß
	1 g Fett
	18 g Kohlenhydrate

**1** Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut abschneiden und die einzelnen Fruchtfilets aus den Trennhäutchen herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen und den restlichen Saft ausdrücken. In einem hohen Rührbecher Mango mit Orangefilets und -saft sowie dem Zitronensaft und 2 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren.

**2** Ingwer schälen, reiben und mit den Chiliflocken zum Püree geben. Dieses nochmals durchmischen, in eine große Schüssel geben und in den Gefrierschrank stellen.

**3** Nach ca. 45 Min. mit einem Schneebesen kräftig Luft unter das Püree schlagen. Diesen Arbeitsschritt noch zweimal wiederholen, bis eine softeisähnliche Konsistenz entsteht. Das Sorbet nach dem letzten Durchgang in ein flaches Gefäß geben und vollständig gefrieren lassen.

**4** Die Heidelbeeren waschen und halbieren. Das Sorbet ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und antauen lassen. Dann mit dem Pürierstab durchmischen, Heidelbeeren unterheben. Sorbet mit einem Eislöffel in zwei Dessertschälchen portionieren, mit Zitronenmelisse garnieren und genießen.

### TIPP:

Wer Zeit sparen will, lässt das Püree in der Schüssel im Gefrierschrank ganz durchfrieren, nimmt es 30 Min. vor dem Servieren heraus und mixt es nur einmal durch.



WENIG  
KALORIEN, VIEL  
GESCHMACK



## AB HEUTE LOW CARB!

Wie tun Sie Ihrer Gesundheit jeden Tag was Gutes? Mit der richtigen Ernährung, die Ihrem Körper alles bietet und endlich mal nicht am Genuss spart. Schluss mit 08/15-Pläne, die Sie in Ihrem Alltag einengen. Jetzt sind Sie der Chef auf Ihrem Teller! Stellen Sie Ihre Ernährung ganz nach Lust und Laune zusammen – und genießen Sie sich Tag für Tag ein bisschen gesünder.

Unsere Experten geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-4427-0



PEFC  
PROGRAMM  
CERTIFIED

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]



9 783833 844270

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

G|U