

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

HEILEN

SIE IHREN DIABETES

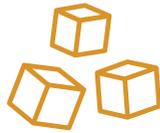
*Blutzucker im
Griff mit der
20:80-Methode*



Hilfe auch für
Typ-1-Diabetiker

G|U

7 VORWORT



DIABETES- WISSEN

- 10 **WENN UNSER LEBENSSTIL DEN STOFFWECHSEL RUINIERT**
 - 11 Was läuft falsch im Körper von Diabetikern?
 - 12 Die Ursache für die meisten Diabetesfälle
- 16 **DIABETES IM BRENNPUNKT: NEUESTE FORSCHUNGS-ERKENNTNISSE**
 - 17 Die wichtigsten Studien im Überblick
 - 18 Die Ernährung ist entscheidend
 - 19 *Jeder kann es schaffen!*
- 22 **DIABETESMEDIKAMENTE: KLASSIKER UND HOFFNUNGSTRÄGER**
 - 23 Die bewährten Therapie-Klassiker
 - 24 Die modernen Hoffnungsträger
 - 27 *Weniger Zucker, das half!*
- 28 **DER GROSSE MUTMACHER: DIABETES IST BEI VIELEN HEILBAR**
 - 29 Studie als Auslöser der Neubewertung
 - 30 Was sich jetzt in der Behandlung ändern muss
- 31 Die beste Therapie? Geht auch in Eigenregie
- 32 Der Lohn der Mühen
- 33 *Mein Ziel: niemals Insulin!*
- 34 **EASY, ABER KONSEQUENT ANS ZIEL: DAS BEWÄHRTE 20:80-PRINZIP**
 - 35 Schritt 1: Bestimmen Sie Ihren Esstyp
 - 36 Schritt 2: Gehen Sie den Basic-Check durch
 - 38 Schritt 3: Führen Sie ein Ernährungstagebuch
 - 39 Schritt 4: Erstellen Sie einen Aktionsplan
- 40 **DER BAUCHSPEICHELDRÜSE PAUSEN SCHENKEN, LEICHT WERDEN**
 - 41 Auf regelmäßige Esspausen achten
 - 42 Weniger Süßes – und bitte keine Fruktose
 - 43 *Häufig gestellte Fragen*
- 44 **BLITZ-GUIDE: MIT MESSER UND GABEL DEN DIABETES BEKÄMPFEN**
 - 45 Strategie 1: Alles auf Ballaststoffe setzen
 - 46 *Diabeteslocker und Diabetesblocker*
 - 48 Strategie 2: An den Kohlenhydraten sparen
 - 48 Strategie 3: Genügend Eiweiß konsumieren

50 AUF DIE PLÄTZE ... BEWEGTES LEBEN OHNE DIABETES

- 51 Warum Sport bei Diabetes so hilfreich ist
- 52 Wie sieht das ideale Sportprogramm aus?

54 ENTSPANNT IM GLEICHKLANG, LEBEN MIT DER INNEREN UHR

- 55 Chronischer Stress verschlimmert Diabetes
- 56 *Test: Welcher Relax-Typ sind Sie?*
- 58 Fördern Sie Ihre eigene innere Taktung

60 DIE SCHLAUE STRATEGIE FÜR ERFOLG AUF DER LANGSTRECKE

- 61 Hohe Motivation
- 62 Artgerecht essen
- 64 Sich gegen typische Widerstände wappnen
- 66 Profi-Hacks souverän anwenden
- 67 Und nun? Die Praxis!

ANHANG

- 184 Die wichtigsten Studien
- 185 Register
- 190 Autoren
- 192 Impressum



REZEPTE

70-91 FRÜHSTÜCK

Starten Sie in einen gelungenen Tag – am besten mit einem Eiweiß-Frühstück, das Sie lange satt hält: Müsli und Porridge, Brot und Brötchen mit selbst gemachten Aufstrichen oder leckere Shakes versorgen Sie rundum.

92-131 KALTE HAUPTGERICHTE

Egal, ob Salat oder Bowl – diese raffiniert zusammengestellten Gerichte strotzen nur so vor Vitaminen, Mineralstoffen und Co. Wer die doppelte Menge macht, nimmt am nächsten Tag noch was ins Büro mit.

132-175 WARMER HAUPTGERICHTE

Suppe und Eintopf, Pasta und Pizza, Fleisch und Fisch: Hier kommen wärmende Sattmacher, die den Blutzuckerspiegel in Schach halten und fürs Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip ideal sind.

176-183 DESSERTS & SNACKS

Süß und gesund? Na, klar! Hier warten auch vegane Nachspeisen, die jeden und jede überzeugen werden. Als Notfall-Snack empfehlen wir Nuss-Snacks oder gefüllte Chicoréeblätter.



WARUM DIESES BUCH SO WICHTIG IST

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Als Diabetologe und Ernährungsmediziner habe ich schon mehrere Bücher zu diesen beiden Fachrichtungen verfasst. Warum ein weiterer Ratgeber? Aus zwei Gründen. Grund eins ist eine bahnbrechende Erkenntnis der aktuellen Forschung: Diabetes ist in vielen Fällen über Lebensstiländerungen tatsächlich heilbar. Grund zwei: Die meisten Diabetiker wissen davon – genau – nichts!

Letzteres hat viele Ursachen. Eine ist die skandalöse Ignoranz vieler behandelnder Ärzte. Noch vor einem Jahr musste ich mir nach einem Vortrag zur modernen Ernährungstherapie bei Diabetes fassungslos Sätze anhören wie: „Was Sie sagen, ist doch totaler Humbug. Diabetiker bleibt Diabetiker.“ Eine andere Ursache: Durch Schwächen im System verdienen Ärzte mehr daran, wenn sie Diabetiker jahrelang mit Insulin behandeln, als wenn sie sie bei einer Ernährungsumstellung begleiten.

Das zeigt: Diabetiker müssen – leider! – selbst aktiv werden, um von den Erkenntnissen der Forschung zu profitieren. Dieses Buch ist daher eine papiergeordnete Version der Ernährungstherapie, wie ich sie im medicum Hamburg durchführe. Mit einem ganz ähnlichen Vorgehen: Zunächst erläutere ich Ihnen, warum Diabetes meist ein Wohlstandsproblem ist und welche aktuellen Erkenntnisse die Forschung zu Ursachen und Behandlung gewonnen hat – sowie zur medikamentösen Therapie, die manchmal zusätzlich zur Ernährungstherapie nötig ist.

Dann stelle ich Ihnen die bahnbrechendste Studie vor: jene, die belegt, dass schon reine Lebensstiländerungen einen Typ-2-Diabetes heilen können und dass sich bei Typ-1-Diabetes damit die Insulindosis deutlich verringern lässt. Was für eine Erkenntnis: Mit Maßnahmen, die vielen bekannt vorkommen dürften – regelmäßig Sport treiben, auf Entspannung achten und nach den Prinzipien einer artgerechten Ernährung essen –, lässt sich eine schwere Erkrankung heilen, die sonst die Lebenserwartung der Betroffenen teils drastisch verkürzt!

Diese Studie, so meine Hoffnung, wird Sie motivieren, im Anschluss an die Lektüre mit kleinen Schritten – gemäß dem erprobten 20:80-Prinzip – die Erkenntnisse der Wissenschaftler umzusetzen. Wie einfach das im Alltag gelingt, zeigen Ihnen die über 80 Rezepte, die das medicum-Team wieder im bewährten Stil für Sie zusammengestellt hat. Wichtig: Es würde den Umfang des Buches sprengen, im Detail auf Diabetes bei Kindern sowie Schwangeren einzugehen – im Großen und Ganzen gelten für diese Patientengruppen aber die gleichen Erkenntnisse, wie ich sie im Buch für die Allgemeinbevölkerung darstelle.

Auf geht's also! In ein Leben mit normalen Zuckerwerten – und der Aussicht auf viele gesunde Jahre.

Ihr Dr. Matthias Riedl





DIABETESMEDIKAMENTE: KLASSIKER UND HOFFNUNGSTRÄGER

Mehr als 2,2 Milliarden Euro geben die Kassen der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr für Diabetesmedikamente aus. Was das im Alltag bedeutet, sehe ich gut, wenn langjährige Diabetespatienten das erste Mal zu mir in die Praxis kommen: Nicht selten nehmen sie mehr als fünf verschiedene Medikamente ein – und die Insulindosierung rangiert bei einem Vielfachen des Normal-

bedarfs. Diabetes ist mehr und mehr zu einer Medikamentenschlacht geworden. Galten vor 30 Jahren 30 Einheiten Insulin noch als viel, werden jetzt manchmal bis zu 500 Einheiten eingesetzt, um den Blutzucker einigermaßen zu drosseln. Das Üble dabei: Viele Patienten wissen über die Wirkweise von Medikamenten und die Wirkweise im Körper nur sehr wenig. Und erfahren so zuverlässig



DEN TURBO ZÜNDEN

Die »intensivierte konventionelle Insulintherapie« kombiniert Verzögerungsinsuline, die eine Grundversorgung über den Tag sichern, mit kurzwirksamen Insulinen, die Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten verhindern. Diese Behandlung ermöglicht es Patienten, die Insulingaben via Pen oder Pumpe je nach Tagesablauf flexibel zu steuern. Ein kürzlich zugelassenes ultraschnelles Insulin (»ultra rapid lispro«, URLi) verbessert diese Therapie: Es hilft, nach einer Mahlzeit rascher den gewünschten Blutzucker-Korridor zu erreichen. Zudem hatten Probanden mit diesem Insulin zwei Stunden nach der Mahlzeit bessere Blutzuckerwerte als mit anderen Turbo-Insulinen.

über die Jahre eine Steigerung ihrer Medikation: Reicht das eine Medikament nicht mehr, gibt es ein weiteres obendrauf.

Sind die Patienten irgendwann bei mir in der Sprechstunde, mache ich mit dieser Praxis direkt Schluss! Sicher: Von hundert auf null setze ich in Sachen Medikation kaum eine Patientin oder einen Patienten – schließlich braucht eine Ernährungstherapie Zeit, um wirken zu können. Aber ich gestalte die Therapie zielgerichteter. Denn wir Diabetologen haben in den vergangenen zehn Jahren neue Wirkstoffe dazubekommen, die eine sehr individuelle Behandlung erlauben.

— DIE BEWÄHRTEN THERAPIE-KLASSIKER

Im Folgenden möchte ich Ihnen eine kurze Übersicht über Altbewährtes und Neues liefern. Sollten Sie ein Medikament einnehmen, das ich hier nicht aufführe und das aber schon lange auf dem Markt ist, sollten Sie unbedingt einen Spezialisten aufsuchen. Denn dann gibt es sehr wahrscheinlich eine moderne, bessere Therapie für Sie.

Insulin

Diabetikern fehlt das Hormon Insulin – oder dessen Wirkung ist abgeschwächt. Da liegt es nahe, das Hormon einfach zu ersetzen. Bei Typ-1-Diabetikern ist das tatsächlich alternativlos, da ihre Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produzieren (s. S. 11). Auch für schlanke Typ-2-Diabetiker ist Insulin häufig das Mittel der Wahl, weil die Krankheit bei ihnen oft ähnlich ausgeprägt ist wie bei Typ-1-Diabetikern. Bei allen Patienten mit Übergewicht indes bedeutet die Insulintherapie, Öl ins Feuer zu gießen: Das Hormon bremst das Verbrennen von Fett und fördert dessen Einlagerung. Das sorgt dafür, dass Leber und Bauchspeicheldrüse weiter verfetten und die Ursachen des Typ-2-Diabetes also zusätzlich verschlimmert werden.

Metformin

Unter den Medikamenten in Tablettenform ist Metformin der mit Abstand am häufigsten verordnete Wirkstoff – von allen Arzneimitteln, die neben Insulin verschrieben werden, macht Metformin 60 Prozent aus. Der Wirkstoff hemmt die Zuckerneubildung in der Leber, außerdem nimmt der Darm unter dieser Medikation weniger Zucker auf.



DIE ÜBELSTEN DIABETESLOCKER

Einige Lebensmittel beeinflussen den Zuckerstoffwechsel besonders negativ. Lesen Sie, welche das sind, warum sie uns schaden und welche Mengen gerade noch akzeptabel sind.

Krankmachende Durstlöcher: Limonaden & Säfte

Der Zucker darin geht umstandslos ins Blut – Diabetiker müssen Medikamente aufdosieren und nehmen leichter zu, was die Stoffwechsellage verschlimmert. Ein 200-ml-Glas pro Tag sollte daher das Maximum sein – wenn nichts anderes Süßes dazukommt.

Feiner Feind: Weißmehl

Ob in Nudeln, Brot oder Kuchen: Raffinierte Mehle lassen den Blutzucker Achterbahn fahren und sorgen für Heißhunger. Daher für den Anfang die Menge halbieren. Grundsätzlich gilt: je unberührter das Korn (und je höher die Mehltpe), desto besser!

Ungute Proteinquelle: Fleisch

Auch wenn Eiweiß auf dem Teller eigentlich wünschenswert ist, manche Fleischfans nehmen extrem viel tierisches Eiweiß auf. Das verschärft, so eine Langzeitstudie, eine Insulinresistenz – ein Problem, das 90 Prozent der Diabetiker aufweisen. Schweinefleisch befeuert zudem bei Diabetes bestehende chronische Entzündungen.

Süß-fettige Sünden: Industrielle Backwaren

Wer häufig Croissants, Kekse und Co. isst, wird die Krankheit kaum heilen. Das liegt am Zucker und an Transfettsäuren, die den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen. Backwaren gehören neben Wurst und Süßgetränken zu den drei lebensverkürzendsten Nahrungsmitteln. Daher: Hände weg!

Versteckte Zuckerbomben: Fertigprodukte

Industriell hergestellte »Lebensmittel« gleichen oft Süßigkeiten: Da Zucker ein Geschmacksträger ist, steckt er in fast allen Fertigprodukten – selbst in Herzhaftem wie Pizza oder Wurst. Diabetiker sollten sie höchstens einmal pro Woche essen, besser seltener!

Falsche Freunde: Lightprodukte

Laut Studien bringen künstliche Süßstoffe wie Aspartam den Zuckerstoffwechsel so durcheinander, dass der Glukosespiegel nach den Mahlzeiten übermäßig stark ansteigt. Zudem verschlechtern einige Süßstoffe die Darmflora, was das Diabetesrisiko insgesamt erhöht. Wie bei normal gesüßten Limonaden gilt: Am besten komplett streichen!



DIE BESTEN DIABETESBLOCKER

Diese Lebensmittel schonen die Bauchspeicheldrüse und haben weitere positive Wirkungen auf den Körper. Erfahren Sie, was sie können und wie sie sich in der Küche einsetzen lassen.

Perfekte Frühstückszutat: Haferflocken

Sie enthalten Beta-Glucane, spezielle Ballaststoffe, die den Glukosespiegel stabil halten und Studien zufolge den HbA1c-Wert senken können. Mein Tipp: Ein Porridge aus 60 g Haferflocken, einmal kurz aufgekocht in 200 ml (Pflanzen-)Milch, mit 1 Handvoll Beeren und nach Belieben gewürzt und gesund gesüßt, sättigt mehrere Stunden.

Kerniger Sattmacher: Eiweißbrot

Nussmehle, Nüsse, Körner und Samen ersetzen hier das Weißmehl. Dank dieser Zutaten steigt der Protein- und Ballaststoffgehalt des Brotes deutlich. Dadurch macht Eiweißbrot für viele Stunden satt – und ungünstige Blutzuckerspitzen bleiben aus. Backen Sie doch mal die proteinreichen Haferkleibrötchen (s. S. 76).

Knackiges Superfood: Pistazien, Mandeln, Walnüsse

Sie gehören zu den Lieblingsobjekten der Ernährungsmedizin, denn das Trio liefert alle Nährstoffe, die für Diabetiker günstig sind, im perfekten Verhältnis. 30 g Nüsse pro Tag sind ideal und senken nachweislich das Risiko für Diabetes, Übergewicht, Infarkte und Krebs.

Grünes Spitzengemüse: Brokkoli

Die Röschen liefern jede Menge Sulforaphan, einen sekundären Pflanzenstoff, der die Zuckerneubildung in der Leber bremst. Dadurch kann Brokkoli den Blutzucker senken und die Wirkung von Medikamenten bei schlecht eingestellten Diabetikern unterstützen. Wichtig: Sulforaphan wird beim Kochen abgebaut – daher Brokkoli nicht zu lang garen.

Runde Nährstoffbomben: Erbsen, Linsen und Co.

Hülsenfrüchte stecken voller Ballaststoffe und Pflanzenproteine. Von beidem essen Diabetiker oft zu wenig – dabei profitiert ihr Zuckerstoffwechsel besonders. Gekaut und püriert wird aus ihnen ein toller Brotaufstrich, auch Frikadellen lassen sich gut daraus zaubern.

Farbenprächtige Süß-Minis: Beeren

Ob Heidel-, Him- oder Brombeeren: Die Früchte enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutzucker stabilisieren und die Verbrennung von Bauchfett anregen. Wann immer Diabetiker Süßes essen wollen, sollten sie zu Beeren greifen – etwa beim Dessert.

GRÜNKERNSALAT MIT BROKKOLI UND BURRATA-KÄSE

vegetarisch

Für 2 Personen

45 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 805 kcal | 32 g EW | 56 g F |

37 g KH

1 Brokkoli (ca. 400 g)

1 EL geröstetes Sesamöl

Salz

Pfeffer

80 g Grünkern

100 g Rucola

250 g Kirschtomaten

125 g Burrata (ersatzweise
Mozzarella)

40 g Parmesan (am Stück)

30 g Pekannusskerne

2 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico

½ TL Agavendicksaft

1 Zweig Rosmarin

1 TL getr. Oregano

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Den Brokkoli mit Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, danach auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, dabei nach 10 Min. wenden.

2. Währenddessen den Grünkern in einem Sieb abbrausen und in einem Topf in 160 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in einer Salatschüssel abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Beides zum Grünkern geben.

3. Die Burrata kurz abtropfen lassen und grob zupfen. Den Parmesan grob raspeln. Die Pekannüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze ca. 5 Min. leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Vinaigrette Olivenöl, Essig und Agavendicksaft verrühren. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Rosmarin und Oregano zur Vinaigrette geben, alles gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli aus dem Ofen nehmen und noch lauwarm mit Burrata und Vinaigrette zum Grünkern-Mix geben, alles vorsichtig mischen und auf Teller verteilen. Mit Parmesan und Pekannüssen bestreuen.

TIPP: Wenn Sie den Salat statt mit Grünkern mit Quinoa oder Hirse zubereiten, ist das Gericht glutenfrei – einfach die gleiche Menge nach Packungsanweisung garen und den Salat wie beschrieben fertigstellen. Auch beim Essig auf ein glutenfreies Produkt achten!





SPITZKOHL-WRAPS MIT OFENGEMÜSE UND HUMMUS

vegan, laktosefrei, glutenfrei

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 515 kcal | 15 g EW | 23 g F |

59 g KH

2 vorwiegend festkochende

Kartoffeln (ca. 200 g)

1 große Pastinake (ca. 300 g)

1 rote Zwiebel

3 EL Olivenöl

Meersalz

6 große Spitzkohlblätter

(ersatzweise Weißkohlblätter)

150 g Kichererbsen

(aus der Dose)

100 g gegarte Rote Bete

(vakuumverpackt)

1 Knoblauchzehe

½ Bio-Zitrone

1 EL Tahin (Sesampaste)

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Pfeffer

100 g Sojasprossen (ersatzweise

Mungbohnsprossen)

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste gründlich waschen und jeweils längs in sechs Spalten schneiden. Die Pastinake ebenfalls bürsten, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Ein Backblech mit 1 EL Öl einfetten und Kartoffeln, Pastinake und Zwiebel darauf verteilen, mit Meersalz bestreuen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Währenddessen Spitzkohlblätter waschen und jeweils den harten Strunk entfernen. Blätter in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und darin zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Rote Bete grob würfeln (Achtung, die Knollen färben stark!). Knoblauch schälen und vierteln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, danach die Zitrone auspressen. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit Tahin, übrigem Öl und Kreuzkümmel in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zum Servieren die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Jedes Kohlblatt mit etwas Hummus bestreichen, einige Kartoffelspalten, Pastinaken, Zwiebeln und Sprossen darauflegen und das Blatt kompakt zu einem Wrap aufrollen. Restlichen Hummus und übriges Gemüse auf Teller verteilen und die Wraps danebensetzen.

DRUMSTICKS MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

glutenfrei

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

35 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 655 kcal | 65 g EW | 36 g F |

15 g KH

4 kleine Hähnchenunterschenkel

(Drumsticks; à ca. 150 g)

3 EL rotes Pesto

1 Zwiebel

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Zucchini

1 EL Olivenöl

150 g Joghurt (1,5 % Fett)

2 EL Zitronensaft

½ TL Chiliflocken

1 kleine Knoblauchzehe

bunter Pfeffer

Fett für die Form



1. Den Backofen auf 185° vorheizen. Eine große Auflaufform (ca. 26 × 36 cm) einfetten. Die Hähnchenschenkel rundum mit 2 EL Pesto einreiben und in die Form setzen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Paprikas waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Hälften grob schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden.

2. Das Gemüse mit Öl und übrigem Pesto mischen und zum Hähnchen in die Form setzen. Alles im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. garen, dabei die Schenkel nach ca. 15 Min. wenden. Für die letzten 5 Min. Garzeit die Backofentemperatur auf 200° erhöhen. (Das Gericht lässt sich auch gut auf dem Grill zubereiten.)

3. Währenddessen Joghurt, Zitronensaft und Chiliflocken verrühren, den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dip mit Pfeffer abschmecken. Ofengemüse und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip auf Teller verteilen.

KOHLRABIGRATIN MIT PUTENSTREIFEN

glutenfrei



1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine große Auflaufform (ca. 26 × 36 cm) einfetten. Die Kohlrabis putzen, schälen und in Streifen schneiden. In einem kleinen Topf in wenig Wasser 7–8 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Putenfleisch in Streifen schneiden und mit der Zwiebel in einer Pfanne im Öl 2–3 Min. scharf anbraten.

2. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Ringe schneiden. Ei, Milch und Gewürze verquirlen, mit Fleisch, Paprika und Kohlrabi mischen und in der Auflaufform verteilen. Den Käse darüberstreuen und das Gratin im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen.

3. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Gratin aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen, mit der Petersilie garnieren.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 545 kcal | 56 g EW | 28 g F |

17 g KH

2 Kohlrabis

1 rote Zwiebel

250 g Putenbrustfilet

1 EL Rapsöl

1 rote Spitzpaprika

1 Ei (M)

200 ml Milch (1,5 % Fett)

2 Msp. frisch geriebene

Muskatnuss

½ TL edelsüßes Paprikapulver

Salz

Pfeffer

100 g geriebener Emmentaler

(45 % Fett i.Tr.)

¼ Bund Petersilie

Fett für die Form



ENDLICH NORMALE ZUCKERWERTE – GANZ OHNE MEDIKAMENTE

Einmal Diabetiker, immer Diabetiker? Von wegen!
Deutschlands Top-Diabetologe und Ernährungsexperte
Dr. med. Matthias Riedl weiß: Die Zuckerkrankheit ist heute
kein unabwendbares Schicksal mehr – und in vielen Fällen sogar heilbar.
Mit 30 Jahren Praxiserfahrung und aktuellsten Studien erklärt Dr. Riedl,
wie Sie sich mit richtiger Ernährung, Sport und Entspannung aus der
Insulinfalle befreien und den Diabetes erfolgreich zurückdrängen.

Wie die Umstellung erfolgreich und dauerhaft gelingt,
zeigt das tausendfach bewährte 20:80-Prinzip, das Sie
Schritt für Schritt ans Ziel bringt.

Mit 85 einfachen, unwiderstehlichen Alltagsrezepten von
Antipasti über Steaks mit Kürbispommes oder Gemüsequiche
bis hin zu süßer Schoko-Beeren-Tarte.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8027-8



9 783833 880278

www.gu.de