

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

MEDICAL
Cuisine

Genussvoll
leben
mit Diabetes



G|U

Inhalt



Vorwort	6
THEORIE	
Diabetes – Volkskrankheit mit Folgen	10
Den Blutzuckerwert bestimmen	16
Diabetes ist heilbar	18
Die Basis der Anti-Diabetes-Küche: Die artgerechte Ernährung	23
Ab auf den Teller: Die Top-Ten-Lebensmittel bei Diabetes	32

Warum braucht es die Medical Cuisine?	38
Voraussetzungen für die Anti-Diabetes-Küche	42
Was gehört noch zum Anti-Diabetes-Lifestyle?	46



REZEPTE

Frühstück	53
Salate & Bowls	95
Suppen & Eintöpfe	127
Vegetarische Gerichte	159
Fisch & Fleisch	201
Desserts & Kuchen	231



ZUM NACHSCHLAGEN

Register	256
Bildnachweis	261
Impressum	262

Diabetes – Volkskrankheit mit Folgen

» Die Veranlagung für Diabetes Typ 2 ist zwar genetisch bedingt. Aber mit unserem Lebensstil haben wir es selbst in der Hand, ob die Stoffwechselkrankheit ausbricht beziehungsweise wie sie verläuft.«

Obwohl Diabetes wahrlich kein Einzelschicksal ist, sondern längst eine echte Volkskrankheit, wissen die meisten Menschen noch immer erschreckend wenig darüber. Sogar wer selbst betroffen ist, gibt sich meist dem Glauben hin, der Doktor würde es schon richten. Und tatsächlich lässt sich die Krankheit ja auch mit Medikamenten und Insulin erst mal wirksam behandeln. Auf lange Sicht jedoch bringt diese Therapie keine Verbesserung – im Gegenteil. Denn bei der Mehrzahl der Diabetiker stellen sich irgendwann schlimme Begleit- und Folgeerkrankungen ein, die ihre Lebensqualität weiter mindern und vor allem die Lebenserwartung deutlich verkürzen. Dabei zeigt sich immer öfter, dass es auch ganz anders geht!

Was es vor allem braucht, um Diabetes wirksam zu bekämpfen, ist Wissen – darum, wie es überhaupt zu dieser Krankheit kommt, und darüber, wie man sie langfristig in den Griff bekommt. Und hier wird es spannend, denn dazu sind weniger Medikamente nötig als der Entschluss, seinen Ernährungs- und Lebensstil nachhaltig zu verändern. Genau dabei wollen wir Ihnen mit diesem Buch helfen.

WAS PASSIERT EIGENTLICH BEI DIABETES?

Diabetes ist gekennzeichnet durch eine chronische »Überzuckerung« des Blutes (Hyperglykämie). Dementsprechend stellt sich zuallererst einmal die Frage, was den Zuckerspiegel im Blut überhaupt derart in die Höhe treibt und was alles passieren muss, ehe der Stoffwechsel komplett aus dem Takt gerät? Aber eins nach dem anderen ...

Glukose als Energielieferant

Damit alle Organe optimal arbeiten und alle Stoffwechselvorgänge rundlaufen, braucht unser Körper ständig Energie – und einer der wichtigsten Liefere-

ranten dafür ist der Zucker Glukose. Vor allem unser Gehirn verbrennt allein rund drei Viertel dessen, was davon mit der Nahrung erst in den Darm und von dort ins Blut kommt.

Über die Blutgefäße werden die einzelnen Glukosemoleküle, sobald sie die Darmwand passiert haben, durch den Körper »geschickt« – dorthin, wo sie gerade als Energielieferant benötigt werden. So weit, so gut.

Für den Fall, dass einmal mehr Glukose vorhanden ist, als gerade benötigt wird – zum Beispiel, weil wir Sonntagnachmittag eine Tafel Schokolade oder eine Tüte Chips verputzen, dabei aber nur auf der Couch liegen und eigentlich keine Energie benötigen –, hat der Körper ein ausgeklügeltes Vorratssystem parat: Was nicht direkt verbraucht beziehungsweise verbrannt wird, wird in den Muskeln und in der Leber in die körpereigene Speicherform von Glukose umgewandelt (Glykogen). Wenn der Körper zu einem späteren Zeitpunkt wieder Energie benötigt – etwa, weil wir uns am frühen Abend doch noch zu einem Spaziergang oder ins Fitnessstudio aufrufen –, erfolgt recht zügig die Rückwandlung von Glykogen zu Glukose. Auch dazu ist übrigens ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse zuständig: das Glukagon.

Einen Haken hat das Ganze jedoch: Die Glykogendepots sind begrenzt. Damit die überschüssige »Zuckerenergie« trotzdem nicht ungenutzt verloren geht, wird die restliche Glukose in Form von Fett gespeichert. Das nämlich kann unser Körper im Gegensatz zu Glykogen in nahezu unbegrenzten Mengen speichern – und das auch noch über lange Zeit.

Auch das ist erst mal noch keine große Sache oder besorgniserregend. Im Gegenteil: Fettdepots als Energiespeicher haben unserer Spezies jahrtausendlang das Überleben gesichert, wenn zum Beispiel während des Winters oder in Krisenzeiten die Nahrung knapp war. Mangelte es einmal länger an neuer Energie, wurden einfach die internen Fettdepots angezapft.

An sich hat Mutter Natur damit die körpereigene »Vorratshaltung« perfekt gelöst. Problematisch wird das Ganze erst, wenn ständig zu viel Glukose den

Körper flutet – was heutzutage leider sehr oft der Fall ist. Unsere moderne Ernährungsweise ist nämlich extrem glukoselastig. Und dabei geht es nicht nur um den Karamellsirup im Kaffee, die obligatorischen Gummibärchen in der Schreibtischschublade oder den Aperol Spritz nach der Arbeit. Es geht um alle leicht verdaulichen Kohlenhydrate und damit auch um Limonaden und Säfte, um Frühstückszerealien und Süßgebäck, um Weißbrot und Pasta, Kartoffelpüree und Pommes, um Fertigprodukte und Fast Food ... In all dem versteckt sich nämlich jede Menge Zucker.

Dazu kommt, dass sich hierzulande eine regelrechte Snackkultur entwickelt hat: Statt zwei oder drei große Mahlzeiten am Tag einzunehmen, »füttern« wir lieber rund um die Uhr irgendwelche Kleinigkeiten, oft nebenbei, ohne es uns richtig bewusst zu machen. Auch das sorgt dafür, dass unser Körper nahezu rund um die Uhr mit Glukose überflutet wird.

Nichts läuft ohne Insulin

Wie der Zucker in uns kommt, ist damit klar. Aber wie genau geht es dann mit ihm weiter? Hier kommt das Insulin ins Spiel, denn ohne dieses Hormon läuft im Zuckerstoffwechsel gar nichts. Es schleust die Glukose nicht nur in die Zellen, wo sie in die körpereigene Energieform ATP umgewandelt wird. Es leitet genauso auch die Glykogensynthese ein und regt letztendlich die Fettzellen an, Glukose aufzunehmen. Kurz: Insulin ist DER Stoff, wenn es um die Verwertung der Glukose geht.

» Insulin senkt den Blutzucker, Glukagon lässt ihn steigen. Wenn beide Hormone ungehindert wirken können, ist der Blutzucker stabil.«

Geeistes Wassermelonen-Paprika-Süppchen

mit Avocado-Cashew-Chili-Topping

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit

- 1 Für die Suppe die Wassermelone in Spalten schneiden, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprika putzen, waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften dann ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit Tomatenmark und Essig in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und vor dem Servieren ca. 1 Std. im Gefrierfach aufbewahren.
- 2 Die Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne in Nussöl bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Honig untermischen und die Nüsse leicht karamellisieren. Mit Chiliflocken und Salz behutsam würzen.
- 3 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Quer in Scheiben schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln.
- 4 Die geeiste Suppe aus dem Gefrierfach holen, gründlich durchrühren und in tiefe Schalen oder nach Belieben in 2 ausgehöhlte Melonenhälften füllen. Die Avocadoscheiben darauf verteilen. Zum Schluss die karamellisierten Cashewkerne als Topping obenauf streuen.

Pro Portion:
ca. 650 kcal / 12 g E / 47 g F /
43 g KH / 13 g BST

Für die Suppe:

500 g Wassermelone
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1-2 EL Sherryessig
Salz, Cayennepfeffer

Außerdem:

75 g Cashewkerne
1 EL Nussöl
1 TL Honig
1 TL Chiliflocken
Salz
1 reife Avocado
Saft von ½ Limette



Orientalisch gefüllter Ofenkürbis

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Backzeit

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Den Butternut-Kürbis waschen, waagrecht halbieren und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch im oberen länglichen Teil kreuzweise einschneiden. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. 1 EL Olivenöl mit 2 TL Ras el Hanout und 1 Prise Salz erwärmen. Den Kürbis damit einpinseln und im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen und klein würfeln. Alles im restlichen Olivenöl 3–4 Min. andünsten. Kichererbsen dazugeben, salzen, pfeffern und mit Ras el Hanout abschmecken. Bulgur mit Gemüsebrühe nach Packungsangabe zubereiten.
- 3 Die Walnusskerne grob hacken, unter den Paprika-Kichererbsen-Mix heben und diesen anschließend in und auf die Kürbishälften verteilen. Im Ofen weitere ca. 20 Min. überbacken.
- 4 Die Kürbishälften auf Teller setzen und den körnigen Frischkäse daraufklecksen. Mit Granatapfelkernen, Zitronenschalenabrieb und frisch gezupften Kräutern bestreuen.

Pro Portion:
ca. 670 kcal / 21 g E / 30 g F /
85 g KH / 8 g BST

1 kleiner Butternut-Kürbis
(ca. 800 g)
2 EL Olivenöl
3–4 TL Ras el Hanout
(marokkanische Gewürz-
mischung)
Salz
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße rote Paprika
100 g Kichererbsen (gegart)
Pfeffer
75 g Bulgur
150 ml Gemüsebrühe
50 g Walnusskerne
50 g körniger Frischkäse
2–3 EL ausgelöste Granat-
apfelkerne (aus dem
Kühlregal)
feiner Schalenabrieb von
½ Bio-Zitrone
nach Belieben Koriander,
Minze und Mini-Basilikum



Puten- Pastinaken- Gulasch

auf Szegediner Art

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

- 1 Die Zwiebeln und Pastinaken schälen. Zwiebeln in dünne Streifen, Pastinaken in 2–3 cm große Würfel schneiden. Die Putenbrust ebenfalls 2–3 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und mit dem Kümmel in einem Mörser fein zerdrücken.
- 2 Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebelstreifen bei schwacher Hitze ca. 10 Min. darin langsam goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus dem Bräter nehmen, stattdessen das Putenfleisch und die Pastinaken hineingeben und rundum 5–6 Min. braten.
- 3 Paprikapulver, zerstoßenen Kümmel-Knoblauch-Mix, Lorbeer und Tomatenmark zugeben und ein wenig mit anrösten. Danach die Brühe dazugießen sowie die Zwiebeln und das abgetropfte Sauerkraut untermischen. Das Gulasch nun zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4 Lorbeer entfernen, alles abschmecken und mit Ajvar verfeinern. Das Gulasch in tiefe Teller verteilen und mit glatt gerührter saurer Sahne beträufeln. Vor dem Servieren das Gulasch mit etwas Zitronenschalenabrieb bestreuen und nach Belieben Majoran darüberzupfen. Dazu passen Vollkornnudeln oder gekochte Kartoffeln.

Pro Portion:
ca. 390 kcal / 35 g E / 16 g F /
24 g KH / 6 g BST

100 g Zwiebeln
250 g Pastinaken
250 g Putenbrust
1–2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
2 EL Rapsöl
1–2 EL edelsüßes Paprikapulver
1–2 Lorbeerblätter
2 TL Tomatenmark
250 ml Geflügelbrühe
150 g Sauerkraut
2 EL Ajvar
2–3 EL saure Sahne
feiner Schalenabrieb von
½ Bio-Zitrone
nach Belieben Majoran



Basilikum- Ricotta- Semifredo

mit Balsamicoerdbeeren und Pinienkernen

Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.+ ca. 3 Std. Gefrierzeit

- 1 Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen mit Ricotta, Honig und Limettenabrieb sowie -saft in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Dann die Sahne untermischen, bis sie beginnt, leicht steif zu werden.
- 2 Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und behutsam unter den Basilikum-Ricotta-Mix heben. Die Masse ca. 2 cm hoch in eine mit Folie ausgelegte längliche Form (ca. 10 x 25 cm) füllen und für ca. 3 Std. ins Gefrierfach stellen.
- 3 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Vorsichtig mit Dattelsirup und Crema Balsamico vermengen.
- 4 Das gefrorene Semifredo mithilfe der Folie aus der Form nehmen und in Stücke schneiden. Mit Balsamicoerdbeeren und gerösteten Pinienkernen anrichten und nach Belieben mit den verbliebenen Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion:
ca. 140 kcal / 5 g E / 9 g F /
8 g KH / 1 g BST

Für das Semifredo:

1 Bund Basilikum
250 g Ricotta
3 EL Honig
Abrieb und Saft von
1 Bio-Limette
100 g Sahne
2 Eiweiße (Größe M)
Salz

Außerdem:

30 g Pinienkerne
250 g reife Erdbeeren
2 TL Dattelsirup
1 EL Crema balsamico



DIABETES *ist heilbar!*



Bei rund elf Millionen Menschen in Deutschland ist das Blut chronisch überzuckert. Damit ist Diabetes längst zu einer echten Volkskrankheit geworden. Die gute Nachricht: Er ist kein unabwendbares Schicksal und die Diagnose bedeutet nicht das Ende.

Neben wirksamen Medikamenten spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle bei der erfolgreichen Behandlung. Mit ihrer Hilfe lässt sich der Krankheitsverlauf aufhalten und oft sogar umkehren. Und selbst beim Typ-1-Diabetes kann die richtige Ernährungsstrategie viel bewirken, insbesondere ein gutes Stoffwechselmanagement.

TV-Arzt Matthias Riedl, erfahrener Diabetologe und Leiter des größten Fachzentrums für Diabetologie in Europa, sowie Starkoch Johann Lafer haben deshalb für den vierten Band ihrer erfolgreichen Medical-Cuisine-Reihe über 100 Rezepte entwickelt, die die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessern, die Blutzuckerkurve glätten und nebenbei gleich noch die Pfunde purzeln lassen. Schließlich ist jedes Kilo weniger ein Schritt mehr in Richtung Gesundheit.

Dass der Genuss bei all dem nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Denn nur wenn's richtig gut schmeckt, davon sind die beiden fest überzeugt, kann eine Ernährungsumstellung dauerhaft gelingen.

Gesundheit und Genuss müssen kein Widerspruch sein!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9563-0



9 783833 895630