

d 305747

Das neue
**Diabetiker-
Kochbuch**

Abwechslungsreiche Gerichte
für die ganze Familie

Inhalt

Vorwort 9

Wissenswertes über Diabetes 11

Was haben Kohlenhydrate
und Insulin mit Diabetes zu tun? 11

Energie durch Kohlenhydrate 11

Wie gelangt der Traubenzucker in die Zelle? .. 12

Was Insulin noch alles kann 13

Glukagon – der Gegenspieler des Insulins 13

Zu welchem Diabetestyp gehören Sie? 14

Insulinresistenz 14

Typ-2-Diabetes 14

Typ-1-Diabetes 14

Therapie des Diabetes 14

Diabetes – die Chance auf Lebensqualität bis ins hohe Alter 15

Ernährungsempfehlungen
für den Alltag mit Diabetes 15

Welche Nährstoffe erhöhen
den Blutzucker, welche nicht? 18

Einteilung/Qualität der Kohlenhydrate 18

Wichtige Einkaufstipps 20

Getränke 20

Gemüse 20

Obst 20

Getreideprodukte 21

Milch und Milchprodukte 21

Süßigkeiten 21

Nährstoffkennzeichnung von Lebensmitteln .. 21

Tipps beim Essen außer Haus 22

Fast Food 22

Bäckerei 22

Imbiss – Pizza – Döner 22

Betriebsrestaurant – Gastronomie 22

Aktiver Lebensstil 22

FAQ – was Sie schon immer über Ernährung wissen wollten 23

Warum sind nachhaltige
Verhaltensänderungen so schwer? 23

Ist Haushaltszucker in
der Diabeteskost erlaubt? 23

Wie süß darf es sein? 23

Hinter welchen Bezeichnungen
verbirgt sich Zucker? 24

Kohlenhydratportion (KE)
oder Proteineinheit (BE) –

wie nützlich sind diese Angaben? 24

Was ist Inulin? 24

Was bewirkt der Einsatz
von Diabetikerprodukten? 24

Fördert Süßstoff die Entstehung
von Heißhunger? 24

Kann Typ-2-Diabetes durch
Gewichtsreduktion präventiv

verhindert werden? 24

Fett erhöht den Blutzucker nicht –
warum soll man trotzdem

auf die Fettauswahl achten? 24

Wirkt sich Zimt positiv
auf den Blutzuckerspiegel aus? 24

Vorspeisen & Suppen

26

Blattsalate mit Himbeerdressing und Nüssen . . .	28
Antipasti aus dem Rohr	29
Grün-weißes Spargelcarpaccio	30
Schafkäse-Kürbis-Päckchen	33
Kräuterpolentaschnitten mit Champignons . . .	34
Gemüsecremesuppe – Basisrezept SCHNELL! . . .	35
Klare Suppe mit Zwiebeln und Lauch	36
Tomatensuppe mit Sherry und Basilikum	39
Gerstlsuppe	40
Pastinaken-Karotten-Cremesuppe mit Majoran	41

Zwischen- gerichte

42

Gemügesticks mit Joghurt-Knoblauch-Dip	44
Sandwich mit Apfel-Karotten-Rohkost	45
Topfenaufstrich in Chicoréeblättern	46
Sandwich „Trippeldecker“ mit Frischkäse	49
Thunfischbaguette mit Löwenzahnsalat	50
Sandwich „Kebab-Art“ mit Rindfleisch	51
Dinkelweckerl mit Schinken-Gemüse-Füllung	52
Tomaten-Oliven-Bruschetta	55
Schiffchen mit Schafkäse	56
Gemüse-Wraps mit scharfer Soße	58
Räucherforellen-Wraps	59
Nudelsalat mit grünem Spargel und Erdbeeren	60
Linsensalat mit Birnen und Chili	63
Selleriesalat mit Äpfeln und Walnüssen	64
Kartoffel-Stangensellerie-Salat mit Schinken . . .	65

Rezepte

Haupt- gerichte

66

Branzino aus dem Rohr	68
Fischeintopf mit Paprika und Nudeln	69
Fisch aus dem Wok	70
Fischcurry	73
Lachsfilet auf Gemüse in der Folie	74
Hühnerbrust mit Pesto, Salbei und Speck	77
Hühnereintopf mit Kichererbsen	78
Schweinsnitzel mit Weißkraut-Frischkäse-Füllung	79
Gulasch mit Fisolen	80
Gebackene Schinkenfleckerln	82
Specklinsen mit Semmelknödeln	83
Holzhackersteak mit Esterházygemüse	84
Rindsrouladen „klassisch“	85
Gefüllter faschierter Braten	86
Spaghetti mit SCHNELL!	
Prosciutto und Rucola	88
Pasta mit Sardellen und getrockneten Tomaten SCHNELL!	89
Gnocchi in Salbeibutter SCHNELL!	90
Gratinierte Buchweizen-Spinat-Palatschinken ..	93
Pizzaschnitten mit Tomaten und Rucola	94
Topinambur-Kartoffel-Eintopf	96
Bohneneintopf mit SCHNELL!	
Blattspinat und Tomaten	97
Käferbohneintopf	98
Couscous mit Gemüse SCHNELL!	101
Emmer-Risotto mit Kürbis und Zucchini	102
Eiernockerln	103

Süßspeisen & Desserts

104

Chai-Tea-Creme mit getrockneten Marillen . . .	106
Vanillepudding mit roter Grütze	107
Topfen-Erdbeer-Creme mit bunten Kräuterblüten	108
Tiramisu	110
Süßer Reis mit Ingwer und Himbeeren	111
Pofesen mit Beeren	112
Mohn-Dinkelgrieß-Koch mit Kirschen	114
Palatschinken nach Gundel-Art	115
Dinkelbuchteln mit Powidl	116
Somlauer Schnitten	119
Apfel-Birnen-Zwetschken-Kompott mit Zitronenverbene	120
Topfensoufflé auf Apfelspalten	122
Ziegenfrischkäse auf Beeren	123
Schwarze Ribiselmarmelade mit Rosmarin	124
Kleiner Küchendolmetscher	126
Kleines Küchenlexikon	126
Rezepte von A bis Z	126
Wichtige Links: Diabetesgesellschaften, Verbraucherportale	128
Verwendete Literatur	128
Impressum	128