

# **Das große Diabetes Ernährung Kochbuch**

---

**Die 200 leckere, schnelle und einfache Rezepte  
für Blutzuckerwerten Verbesserung**

**Stephanie Krüger**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
---------------------	----------

<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	<b>7</b>
------------------------------------	----------

Warum ein Diabetes-Kochbuch? .....	7
Besondere Herausforderungen in der Ernährung bei Diabetes .....	7
Vergleich von Diabetes-Kochbüchern mit herkömmlichen Kochbüchern .....	8
Die Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs .....	8
Tipps zur Zubereitung von Rezepten aus einem Diabetes-Kochbuch .....	10

<b>Kapitel 2: Frühstück Rezepte</b> .....	<b>13</b>
---	-----------

Köfte Mit Gemüse .....	14
Quarkbrötchen .....	14
Herzhaftes Butterbrot .....	15
Belegtes Brot Mit Gemüse .....	15
Erdbeer-pfirsich-smoothie .....	16
Buntes Omelett .....	16
Frucht-salat Mit Nüssen Und Spinat .....	17
Kakao-pfannkuchen Mit Himbeerquark .....	17
Gemüsebrötchen .....	18
Apfeljoghurt Mit Granola .....	18
Möhren-brötchen .....	19
überbackene Tomaten .....	19
Feigen-mandel-drink .....	20
Apfel-hüttenkäse .....	20
Körnerbrei .....	21

<b>Kapitel 3: Appetitanreger Snacks Backrezepte Rezepte</b> .....	<b>22</b>
---	-----------

Einfache Pikante Eier .....	23
Hackfleisch-kuchen .....	23
Shrimps Im Speckmantel .....	24
Antipasti Mit Gemüse Und Speck .....	24
Gurken-radieschen-quark .....	25
Gemüse-sandwich .....	25
Paprika-sandwich .....	25
Geräucherte Forelle Mit Spargel .....	26
Camembert-kugeln .....	26
Quark Mit Schnittlauch Auf Pumpernickel .....	27
Sandwich-turm .....	27
Kleine Gemüse-pumpernickel-häppchen .....	28

<b>Kapitel 4: Mittagessen Abendessen Rezepte</b> .....	<b>29</b>
--	-----------

Gefüllter Zuchtchampignon Mit Käse .....	30
Misto Quente .....	30

Cobb-salat .....	31
Luftgebratener Aubergine Und Tomate .....	31
Gebratene äpfel Und Zwiebeln .....	32
Zucchini-nudeln Mit Zuchtchampignons .....	32
Knoblauchbrot .....	33
Blaubeerbrötchen .....	33
Schinken-eier-tasse .....	34
Leichtere Shrimp Scampi .....	35
Hausgemachte Kräuter-frikadellen .....	35
Rahmspinat .....	36
Pute Mit Spiegeleiern .....	36
Lachs-burger Mit Zitrone .....	37
Gefüllte Champignons .....	37
Zucchini In Cidre-sauce .....	38
Gerösteter Brokkoli Mit Balsamico .....	38
Blumenkohl-reis Mit Huhn .....	39
Leichter Auberginen-parmesan .....	39
Blumenkohl-makkaroni Mit Käse .....	40

## ***Kapitel 5: Fleisch Rezepte..... 41***

Curry-risotto Mit Huhn .....	42
Bratkartoffeln Mit Sülze Und Remoulade .....	42
Rindfleisch Und Spargel .....	43
Pilz-rahmgulasch In Biersauce .....	43
Grillparty .....	44
Schweinefleisch Mit Preiselbeer-relish .....	45
Sesam-schweinefleisch Mit Senfsoße .....	45
Penne Mit Thymian-rinderhack .....	46
Hähnchen-fondue .....	47
Schweinekoteletts Mit Traubensoße .....	47
Barbecue-rinderbrust .....	48
Hüftsteak Mit Folienkartoffeln Und Quark .....	48
Steak Mit Pilzsauce .....	49

## ***Kapitel 6: Meeresfrüchte Fisch Rezepte..... 50***

Shrimp-kokos-curry .....	51
Schulbrote Mit Thunfisch .....	51
Gemischte Fischsuppe .....	51
Muscheln In Tomatensoße .....	52
Bandnudeln Mit Lachsforellen-streifen In Salbei-butter .....	52
Shrimps Mit Grünen Bohnen .....	53
Anti-kater-frühstück .....	53
Seezunge In Riesling-sahnesauce .....	54
Marinierte Krabbenspieße Mit Mozzarella .....	55
Bandnudeln Mit Lachs .....	56

## ***Kapitel 7: Hauptspeisen Suppen Und Eintöpfe Rezepte..... 57***

Meeresfrüchte-Risotto .....	58
Forelle mit Reis und Gemüse .....	58
Omelett, mit Krabben belegt .....	59
Warmer Reis-Thunfisch-Salat .....	59
Pilzpfanne mit Reis .....	60
Kürbissalat mit Himbeerdressing .....	61
Gemischter Salat mit Kürbis und Blauschimmelkäse .....	61
Bohnen-Feta-Salat .....	62
Kürbis-Champignon-Salat .....	62
Fenchel-Eiersalat .....	63
Würzige Makrele mit Salat .....	64
Kürbissuppe mit Kartoffeln .....	64
Überbackene Kartoffeln mit Gemüse .....	65
Kohlrabisuppe mit Kartoffeln .....	65
Schollenfilet mit Kräutersauce .....	66
Überbackene Seezunge .....	67
Tortelloni mit Gemüse in Käsesauce .....	67
Feldsalat mit Käse und Knoblauch .....	68
Tomaten mit Nudelfüllung .....	68
Klassische Pellkartoffeln mit Quark .....	69
Weißkraut-Nudel-Auflauf .....	70
Palatschinkensuppe .....	70
Bratkartoffeln mit Ziegenkäse .....	71
Linsenröllchen mit Salsa .....	71
Rohkost mit Hähnchenbrust und Linsen .....	72
Pikante, gebratene Linsen mit Lammfilet .....	73
Rinderfilet mit Reis und Gemüse .....	73
Marinierte Hähnchenschenkel mit gebratenem Gemüse .....	74
Buntes Gemüse mit Reis und Hühnchen .....	75
Ananas-Risotto mit Hühnerbrust .....	75
Gebratene Nudeln mit Lachs und Möhren .....	76
Backgemüse mit Dip .....	76
Auberginen-Auflauf .....	77
Kartoffel-Oliven-Salat .....	78
Gebratenes Gemüse .....	78
Zucchini gefüllt mit Paprika .....	79
Eichblatt-Paprika-Salat .....	79
Frischer Salat .....	80
Einfacher Kartoffelauflauf .....	80
Lachs-Käse-Suppe .....	81
Garnelen-Fisch-Suppe .....	82
Käse-Brokkoli-Suppe .....	82
Rote Bete mit Dip .....	83
Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Schafskäse .....	83
Pilz-Pfannkuchen nach italienischer Art .....	84
Linsenbraten .....	85
Schweinekotelett mit Risotto .....	85
Frische Salat-Spieße .....	86

Frittata mit Frischkäse .....	86
Crêpes mit Gemüse .....	87
Kartoffel-Welsfilets mit Lauch .....	88
Gebatene Gnocchi mit Spinat .....	88
Nocken mit Spinat .....	89
Bunter Schichtsalat .....	89
KARIBISCHER REISEINTOPF .....	90
GOURMET FISCHSUPPE MIT LACHS .....	91
GEMÜSESUPPE MIT RINDFLEISCH .....	91
FRÜHLINGSFRISCHE KRÄUTERSUPPE .....	92
FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE .....	93
BROKKOLI-KÄSECREME-SUPPE .....	93

### ***Kapitel 8: Smoothies Und Säfte Getränke Rezepte .....*** **95**

Sprudelnde Orange Soda .....	96
Pfirsich-Zucchini-Smoothie .....	96
Leckerer Holunderbeer-Smoothie .....	96
Smoothie aus Salat, Orange und Banane .....	96
Tutti-Frutti .....	97
Blutorangen-Drink .....	97
Eiskalter Früchtetee .....	97
Ananas-Kokos-Smoothie .....	98
Buttermilch mit Ingwer und Orange .....	98
Ananas-Joghurt-Drink .....	98

### ***Kapitel 9: Süßspeisen Und Desserts Rezepte .....*** **99**

Mango mit Creme .....	100
Schokoladen-Orangen-Quark .....	100
Fruchtiger Milchreis .....	101
Zerkleinerter Kokospfannkuchen .....	101
Orangen-Grießbrei .....	102
Gebackene Pfirsiche mit Mandeln .....	102
Früchte-Kakao-Brot .....	103
Beeren-Sahne-Kuchen .....	103
Pfirsiche mit Erdbeersauce .....	104
Möhren-Plätzchen mit Datteln .....	104
Bananen-Haferflocken-Waffeln .....	105
Haferflocken-Haselnuss-Plätzchen .....	105
Einfacher Kaiserschmarrn .....	106
Leinsamen-Pudding .....	106
Quinoa-Bananen-Pfannkuchen .....	107
Chiasamen-Zwetschgen-Creme .....	107
ZIMT-APFELKÜCHLE IM BIERTTEIG .....	108
PFANNKUCHEN MIT HIMBEERSAHNE .....	108
ERDBEER-QUARKDESSERT .....	109
KIRSCH-PFANNKUCHEN .....	109

### ***Index .....*** **110**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

Ein Diabetes-Kochbuch ist weit mehr als nur eine Sammlung von Rezepten – es ist ein wertvolles Werkzeug für Menschen mit Diabetes, das ihnen hilft, gesunde, schmackhafte und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, die ihren Blutzuckerspiegel stabil halten. Dieses Kochbuch unterscheidet sich von herkömmlichen Kochbüchern durch seine spezielle Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2. Es berücksichtigt die Bedeutung einer kohlenhydratbewussten Ernährung, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels sowie die Auswahl von Lebensmitteln, die reich an Nährstoffen und arm an einfachen Kohlenhydraten sind.

## **Warum ein Diabetes-Kochbuch?**

Ein Diabetes-Kochbuch bietet einen umfassenden Leitfaden für diejenigen, die ihre Ernährung an ihre gesundheitlichen Bedürfnisse anpassen müssen. Die Rezepte in diesem Buch sind speziell entwickelt, um den Blutzuckerspiegel nicht nur zu kontrollieren, sondern auch um die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und langfristig gesündere Lebensgewohnheiten zu fördern.

## **Besondere Herausforderungen in der Ernährung bei Diabetes**

Menschen mit Diabetes stehen vor der Herausforderung, ihren Blutzuckerspiegel in einem stabilen Bereich zu halten. Das bedeutet, dass sie ihre Kohlenhydratzufuhr, insbesondere die Aufnahme von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln, sorgfältig überwachen müssen. Traditionelle Kochbücher bieten oft Rezepte an, die reich an raffiniertem Zucker, einfachen Kohlenhydraten und gesättigten Fetten sind – all dies kann für Diabetiker problematisch sein. Ein Diabetes-Kochbuch hingegen legt den Fokus auf Zutaten, die langsam verdauliche Kohlenhydrate enthalten, die den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lassen.



## **Vergleich von Diabetes-Kochbüchern mit herkömmlichen Kochbüchern**

Herkömmliche Kochbücher sind häufig auf Geschmack und Genuss ausgelegt, ohne dabei auf die gesundheitlichen Auswirkungen der Mahlzeiten zu achten. Viele traditionelle Rezepte basieren auf Zutaten wie weißem Mehl, Zucker, Butter und fettreichen Milchprodukten. Diese Lebensmittel können den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treiben und zu unkontrollierten Schwankungen führen.

Im Vergleich dazu konzentriert sich ein Diabetes-Kochbuch auf Zutaten, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen, wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, ballaststoffreiches Gemüse und gesunde Fette. Diese Zutaten fördern nicht nur die Blutzuckerkontrolle, sondern tragen auch zur allgemeinen Gesundheit bei, indem sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine häufige Komplikation bei Diabetes, verringern.

Zudem enthält ein Diabetes-Kochbuch oft Rezepte, die auf gesunde Fette aus Nüssen, Samen und Avocados setzen, anstatt auf gesättigte Fette aus tierischen Quellen. Diese gesunden Fette tragen zur Verbesserung des Cholesterinspiegels bei und fördern die Herzgesundheit, was besonders wichtig für Diabetiker ist.

### **Die Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs**

#### **Kohlenhydratbewusste Rezepte**

Eine der wichtigsten Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs ist die Fokussierung auf kohlenhydratbewusste Rezepte. Kohlenhydrate sind der Hauptnährstoff, der den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Daher ist es entscheidend, dass die in den Rezepten enthaltenen Kohlenhydrate langsam verdaut werden und keine drastischen Blutzuckerspitzen verursachen.



In einem Diabetes-Kochbuch werden kohlenhydratarme Alternativen zu herkömmlichen Beilagen wie Reis oder Pasta angeboten. Stattdessen gibt es Rezepte, die auf Blumenkohlreis, Zucchini-Nudeln oder Quinoa basieren. Diese Lebensmittel haben einen niedrigen glykämischen Index (GI) und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

### **Hoher Ballaststoffgehalt**

Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle in der Diabetes-Ernährung. Sie verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut und sorgen so für eine gleichmäßigere Blutzuckerkurve. Ein gutes Diabetes-Kochbuch wird daher viele Rezepte enthalten, die ballaststoffreiche Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse verwenden.

Ballaststoffe fördern nicht nur die Blutzuckerkontrolle, sondern tragen auch zur Darmgesundheit bei und helfen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Ballaststoffreiche Lebensmittel machen zudem länger satt, was dabei helfen kann, ein gesundes Gewicht zu halten – ein weiterer wichtiger Aspekt für viele Menschen mit Diabetes.

### **Proteinreiche Rezepte**

Proteine sind ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Diabetes-Ernährung. Sie tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Hunger zu kontrollieren. Ein Diabetes-Kochbuch enthält daher oft Rezepte mit mageren Proteinquellen wie Hühnchen, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten.



## Gesunde Fette

Gesunde Fette sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung für Diabetiker, da sie helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Ein Diabetes-Kochbuch wird daher gesunde Fettquellen wie Olivenöl, Avocados, Nüsse und Samen in den Vordergrund stellen. Diese Fette sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken und gleichzeitig den Blutzucker nicht negativ beeinflussen.

## Kontrolle der Portionsgrößen

Ein weiterer wesentlicher Aspekt eines Diabetes-Kochbuchs ist die Betonung auf die Kontrolle der Portionsgrößen. Übermäßiges Essen, selbst von gesunden Lebensmitteln, kann den Blutzuckerspiegel erhöhen. Daher enthalten die Rezepte oft genaue Angaben zu den Portionsgrößen, um eine angemessene Kohlenhydratzufuhr zu gewährleisten.

# Tipps zur Zubereitung von Rezepten aus einem Diabetes-Kochbuch

## 1. Die richtige Zubereitungsmethode wählen

Die Art der Zubereitung von Lebensmitteln hat einen großen Einfluss auf deren Nährstoffgehalt. Im Diabetes-Kochbuch werden Methoden wie Dämpfen, Backen, Grillen und schonendes Garen bevorzugt, da sie den natürlichen Geschmack der Lebensmittel bewahren und den Bedarf an zusätzlichem Fett reduzieren. Frittierte Lebensmittel oder solche, die in viel Fett gekocht werden, sollten vermieden werden, da sie den Blutzuckerspiegel destabilisieren und das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen können.



## 2. Zuckerfreie Alternativen verwenden

Süßungsmittel wie Stevia, Erythrit oder Xylit sind oft in Rezepten eines Diabetes-Kochbuchs zu finden, da sie keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Diese Alternativen können in Backrezepten oder Desserts verwendet werden, ohne dass auf den süßen Geschmack verzichtet werden muss.

## 3. Gemüse in den Mittelpunkt stellen

Gemüse sollte in jeder Mahlzeit einen hohen Stellenwert einnehmen, da es reich an Ballaststoffen und Nährstoffen ist, während es wenig Kohlenhydrate enthält. Ein Diabetes-Kochbuch wird viele kreative Rezepte enthalten, bei denen Gemüse als Hauptbestandteil verwendet wird, wie z.B. Zucchini-Nudeln, Blumenkohlreis oder gefüllte Paprika.

## 4. Gesunde Fette verwenden

Anstatt Butter oder Margarine wird in einem Diabetes-Kochbuch oft Olivenöl oder Avocadoöl verwendet. Diese Fette sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen reduzieren und die Herzgesundheit fördern. Sie tragen auch dazu bei, dass die Mahlzeiten sättigender sind, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

## 5. Auf Gewürze und Kräuter setzen

Um den Geschmack von Mahlzeiten zu verbessern, ohne zusätzlichen Zucker oder Salz hinzuzufügen, wird in einem Diabetes-Kochbuch oft empfohlen, auf frische Kräuter und Gewürze zu setzen. Gewürze wie Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer können nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben.



## 6. Portionskontrolle üben

Selbst gesunde Mahlzeiten können problematisch werden, wenn die Portionsgrößen zu groß sind. Ein Diabetes-Kochbuch legt daher großen Wert auf die Kontrolle der Portionsgrößen und gibt genaue Mengenangaben für Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Das Verwenden von Messbechern

oder Küchenwaagen kann dabei helfen, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

## **7. Regelmäßige Mahlzeiten einhalten**

Ein weiterer wichtiger Tipp, der in einem Diabetes-Kochbuch oft zu finden ist, ist das Einhalten regelmäßiger Mahlzeiten. Lange Pausen zwischen den Mahlzeiten können zu starken Blutzuckerschwankungen führen, weshalb es wichtig ist, über den Tag verteilt mehrere kleine, ausgewogene Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

## **8. Den glykämischen Index berücksichtigen**

Der glykämische Index (GI) ist ein Maß dafür, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Lebensmittel mit einem hohen GI führen zu schnellen Blutzuckerspitzen, während Lebensmittel mit einem niedrigen GI den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. In einem Diabetes-Kochbuch wird daher oft auf Lebensmittel mit einem niedrigen GI gesetzt, wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

## **9. Kreativ bleiben**

Gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein! Ein Das große Diabetes Ernährung Kochbuch bietet viele kreative und schmackhafte Rezepte, die den Kochprozess spannend und abwechslungsreich gestalten. Von farbenfrohen Salaten über kreative Gemüsenudeln bis hin zu gesunden Desserts gibt es unzählige Möglichkeiten, gesunde und gleichzeitig köstliche Mahlzeiten zuzubereiten.

Ein Das große Diabetes Ernährung Kochbuch ist weit mehr als nur eine Rezeptsammlung – es ist ein Leitfaden für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes abgestimmt ist. Durch die Verwendung von kohlenhydratarmen, ballaststoffreichen und nährstoffreichen Zutaten hilft es, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und langfristig gesunde Essgewohnheiten zu fördern.

