

# **Diabetes Typ 2 Kochbuch ohne Alltagsstress**

*365 Tage einfache blutzuckerbewusste Rezepte für den ganzen  
Tag – mit Kohlenhydratangaben, Teller-Methode, 14-Tage-  
Plan und Einkaufsliste*

Mara Steinbach



# Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Mara Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich Aufbau, Texte, Tabellen, Rezeptformulierungen und redaktioneller Gestaltung, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Ohne ausdrückliche Genehmigung dürfen keine Teile dieses Buches vervielfältigt, gespeichert, öffentlich zugänglich gemacht, verkauft, übersetzt, bearbeitet oder in gedruckter, digitaler, mechanischer oder sonstiger Form weitergegeben werden.

Die in diesem Buch genannten Lebensmittel, Zubereitungsideen und Nährwertangaben dienen der allgemeinen Orientierung. Marken, Produktzusammensetzungen und Etiketten können sich ändern; maßgeblich sind immer die tatsächlich verwendeten Zutaten und Herstellerangaben.

Alle Rechte an der Ausgabe, am Titelkonzept, an Tabellen und an der typografischen Gestaltung bleiben vorbehalten. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information, Küchenplanung und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine individuelle Ernährungsberatung, keine Diabetesberatung und keine Anpassung von Medikamenten.

Diabetes ist eine medizinische Erkrankung mit unterschiedlichen Formen, Ursachen und Behandlungsplänen. Menschen mit Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes, Prädiabetes, Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Essstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Untergewicht, Schwangerschaft, Stillzeit oder Insulin- bzw. Medikamententherapie benötigen individuelle fachliche Begleitung.

Ändern Sie niemals Insulin, blutzuckersenkende Medikamente, Dosierungen, Messintervalle oder ärztliche Vorgaben aufgrund dieses Buches. Besprechen Sie Ernährungsumstellungen, Gewichtsziele, Fasten, starke Kohlenhydratreduktion und neue Bewegungsroutinen mit Ihrem Behandlungsteam.

Alle Nährwertangaben, Kohlenhydratwerte und Portionsgrößen sind Schätzwerte. Produktmarken, Reifegrad, Zubereitung, Ölmenge, Portionsgröße und Etiketten können die tatsächlichen Werte verändern. Wer Kohlenhydrate zur Medikamenten- oder Insulindosierung berechnet, muss die konkret verwendeten Produkte selbst prüfen.

Blutzuckerreaktionen sind individuell. Ein Gericht, das für eine Person gut funktioniert, kann bei einer anderen Person anders wirken. Messen Sie nach ärztlicher Empfehlung und beobachten Sie, wie Ihr Körper auf Mahlzeiten, Bewegung, Stress, Schlaf, Krankheit und Medikamente reagiert.

Bei Symptomen einer Unterzuckerung oder Überzuckerung, ungewöhnlichen Beschwerden oder medizinischer Unsicherheit ist sofort fachlicher Rat einzuholen. Dieses Buch enthält keine Notfallanleitung.

Achten Sie auf Allergene, Kreuzkontakt, Lebensmittelsicherheit und sichere Lagerung. Rezepte sollten vor Veröffentlichung oder Weitergabe praktisch getestet und auf lokale Kennzeichnungspflichten geprüft werden.

# Inhaltsverzeichnis

Medizinischer Hinweis .....	1
Vorwort .....	1
Für wen dieses Buch geeignet ist .....	1
So verwenden Sie dieses Buch .....	2
Blutzucker im Alltag wissenschaftlich und praktisch verstehen .....	2
Die einfache Teller-Methode .....	3
Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt .....	3
Praktische Zutatenliste für die diabetesfreundliche Küche .....	4
Einfache Austausch-tabelle für den Alltag .....	4
7-Tage-Einstiegsplan .....	4
Einkaufsliste für die erste Woche .....	5
Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Rezepte für den Alltag .....	6
Frühstück .....	7
Milder Skyr mit Paprika und Buchweizen .....	7
Cremiger Räucherlachs mit Spinat und Chiasamen .....	8
Sättigende morgenküche: Skyr mit Gurke und Chiasamen .....	9
Würziger Eier mit Spinat und Beeren .....	10
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern .....	11
Sättigende morgenküche: Naturjoghurt mit Spinat und kleine Roggenbrotportion .....	12
Sanfter Naturjoghurt mit Paprika und Leinsamen .....	13
Sättigender Eier mit Spinat und Buchweizen .....	14
Sättigende morgenküche: Skyr mit Beeren und Haferflocken .....	15
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern .....	16
Frischer Naturjoghurt mit Paprika und Beeren .....	17
Sättigende morgenküche: Naturjoghurt mit Paprika und Leinsamen ....	18
Cremiger Skyr mit Paprika und kleine Roggenbrotportion .....	19
Vorbereiteter Räucherlachs mit Spinat und Leinsamen .....	20
Sättigende morgenküche: Skyr mit Gurke und Beeren .....	21
Alltagstauglicher Eier mit Spinat und Chiasamen .....	22
Leichter Skyr mit Paprika und Haferflocken .....	23

Sättigende morgenküche: Naturjoghurt mit Spinat und Buchweizen ....	24
Sättigender Naturjoghurt mit Paprika und Vollkornbrot .....	25
Mittagessen .....	26
Cremiger Hüttenkäse mit Gurke und kleine Roggenbrotportion .....	26
Vorbereiteter Magerquark mit Beeren und Leinsamen .....	27
Würziger Putenbrust mit Gurke und Buchweizen .....	28
Alltagstauglicher Tofu mit Beeren und Chiasamen .....	29
Leichter Hüttenkäse mit Gurke und Haferflocken .....	30
Sanfter Magerquark mit Beeren und Beeren .....	31
Sättigender Putenbrust mit Gurke und Vollkornbrot .....	32
Knuspriger Tofu mit Beeren und kleine Roggenbrotportion .....	33
Kräuterreicher Hüttenkäse mit Gurke und Leinsamen .....	34
Frischer Magerquark mit Beeren und Buchweizen .....	35
Milder Putenbrust mit Gurke und Chiasamen .....	36
Cremiger Tofu mit Beeren und Haferflocken .....	37
Vorbereiteter Hüttenkäse mit Gurke und Beeren .....	38
Würziger Magerquark mit Beeren und Vollkornbrot .....	39
Alltagstauglicher Putenbrust mit Gurke und kleine Roggenbrotportion	40
Leichter Tofu mit Beeren und Leinsamen .....	41
Sanfter Hüttenkäse mit Gurke und Buchweizen .....	42
Sättigender Magerquark mit Beeren und Chiasamen .....	43
Knuspriger Putenbrust mit Gurke und Haferflocken .....	44
Kräuterreicher Tofu mit Beeren und Beeren .....	45
Abendessen .....	46
Würziger Naturjoghurt mit Paprika und Vollkornbrot .....	46
Alltagstauglicher Eier mit Spinat und kleine Roggenbrotportion .....	47
Leichter Skyr mit Paprika und Leinsamen .....	48
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern .....	49
Sättigender Naturjoghurt mit Paprika und Chiasamen .....	50
Knuspriger Eier mit Spinat und Haferflocken .....	51
Kräuterreicher Skyr mit Paprika und Beeren .....	52
Frischer Räucherlachs mit Spinat und Vollkornbrot .....	53

Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern .....	54
Cremiger Eier mit Spinat und Leinsamen .....	55
Vorbereiteter Skyr mit Paprika und Buchweizen .....	56
Würziger Räucherlachs mit Spinat und Chiasamen .....	57
Alltagstauglicher Naturjoghurt mit Paprika und Haferflocken .....	58
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern .....	59
Sanfter Skyr mit Paprika und Vollkornbrot .....	60
Sättigender Räucherlachs mit Spinat und kleine Roggenbrotportion ....	61
Knuspriger Naturjoghurt mit Paprika und Leinsamen .....	62
Kräuterreicher Eier mit Spinat und Buchweizen .....	63
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern .....	64
Milder Räucherlachs mit Spinat und Haferflocken .....	65
Vegetarisch .....	66
Leichter Tofu mit Beeren und Beeren .....	66
Sättigende morgenküche: Räucherlachs mit Apfelstücke und Leinsamen	67
Sättigender Magerquark mit Beeren und kleine Roggenbrotportion ....	68
Knuspriger Putenbrust mit Gurke und Leinsamen .....	69
Sättigende morgenküche: Eier mit Zucchini und Beeren .....	70
Frischer Hüttenkäse mit Gurke und Chiasamen .....	71
Milder Magerquark mit Beeren und Haferflocken .....	72
Sättigende morgenküche: Räucherlachs mit Tomaten und Buchweizen	73
Vorbereiteter Tofu mit Beeren und Vollkornbrot .....	74
Würziger Hüttenkäse mit Gurke und kleine Roggenbrotportion .....	75
Sättigende morgenküche: Eier mit Champignons und Vollkornbrot ....	76
Leichter Putenbrust mit Gurke und Buchweizen .....	77
Sanfter Tofu mit Beeren und Chiasamen .....	78
Sättigende morgenküche: Räucherlachs mit Apfelstücke und Chiasamen	79
Knuspriger Magerquark mit Beeren und Beeren .....	80
Kräuterreicher Putenbrust mit Gurke und Vollkornbrot .....	81
Sättigende morgenküche: Eier mit Zucchini und kleine Roggenbrotportion .....	82
Milder Hüttenkäse mit Gurke und Leinsamen .....	83

Cremiger Magerquark mit Beeren und Buchweizen .....	84
Sättigende morgenküche: Räucherlachs mit Tomaten und Haferflocken	85
Fisch & Geflügel .....	86
Sättigender Räucherlachs mit Spinat und Haferflocken .....	86
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern .....	87
Kräuterreicher Eier mit Spinat und Vollkornbrot .....	88
Frischer Skyr mit Paprika und kleine Roggenbrotportion .....	89
Milder Räucherlachs mit Spinat und Leinsamen .....	90
Cremiger Naturjoghurt mit Paprika und Buchweizen .....	91
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern .....	92
Würziger Skyr mit Paprika und Haferflocken .....	93
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Spinat und Beeren .....	94
Leichter Naturjoghurt mit Paprika und Vollkornbrot .....	95
Sanfter Eier mit Spinat und kleine Roggenbrotportion .....	96
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern .....	97
Knuspriger Räucherlachs mit Spinat und Buchweizen .....	98
Kräuterreicher Naturjoghurt mit Paprika und Chiasamen .....	99
Frischer Eier mit Spinat und Haferflocken .....	100
Milder Skyr mit Paprika und Beeren .....	101
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern .....	102
Vorbereiteter Naturjoghurt mit Paprika und kleine Roggenbrotportion	103
Würziger Eier mit Spinat und Leinsamen .....	104
Alltagstauglicher Skyr mit Paprika und Buchweizen .....	105
Snacks .....	106
Kräuterreicher Putenbrust mit Gurke und Chiasamen .....	106
Frischer Tofu mit Beeren und Haferflocken .....	107
Milder Hüttenkäse mit Gurke und Beeren .....	108
Cremiger Magerquark mit Beeren und Vollkornbrot .....	109
Vorbereiteter Putenbrust mit Gurke und kleine Roggenbrotportion ...	110
Würziger Tofu mit Beeren und Leinsamen .....	111
Alltagstauglicher Hüttenkäse mit Gurke und Buchweizen .....	112
Leichter Magerquark mit Beeren und Chiasamen .....	113

Sanfter Putenbrust mit Gurke und Haferflocken .....	114
Sättigender Tofu mit Beeren und Beeren .....	115
Knuspriger Hüttenkäse mit Gurke und Vollkornbrot .....	116
Kräuterreicher Magerquark mit Beeren und kleine Roggenbrotportion	117
Frischer Putenbrust mit Gurke und Leinsamen .....	118
Milder Tofu mit Beeren und Buchweizen .....	119
Cremiger Hüttenkäse mit Gurke und Chiasamen .....	120
Vorbereiteter Magerquark mit Beeren und Haferflocken .....	121
Würziger Putenbrust mit Gurke und Beeren .....	122
Alltagstauglicher Tofu mit Beeren und Vollkornbrot .....	123
Leichter Hüttenkäse mit Gurke und kleine Roggenbrotportion .....	124
14-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Mahlzeiten .....	125
Einkaufsliste Woche 1 .....	125
Einkaufsliste Woche 2 .....	126
Austauschideen für den Alltag .....	126
Kohlenhydratmengen im Überblick .....	127
Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen .....	127
Meine liebsten Rezepte .....	128
Mein persönlicher Wochenplan .....	128
Notizen .....	129
Schlusswort .....	130
Wichtiger medizinischer Hinweis .....	130

## **Medizinischer Hinweis**

Die Ernährung ist nur ein Teil des Diabetesmanagements. Blutzuckerwerte werden auch durch Medikamente, Bewegung, Schlaf, Stress, Infekte, Hormone, Alkoholkonsum und individuelle Stoffwechselreaktionen beeinflusst.

Dieses Buch arbeitet mit vorsichtigen Formulierungen wie diabetesfreundlich, blutzuckerbewusst und alltagstauglich. Damit ist gemeint, dass die Rezepte auf ausgewogene Portionen, ballaststoffreiche Zutaten, Eiweißquellen und nachvollziehbare Kohlenhydratangaben achten. Es bedeutet nicht, dass ein Rezept für jede Person geeignet ist oder eine bestimmte Blutzuckerwirkung garantiert.

Wer Kohlenhydrate zählt, sollte nicht nur Zucker betrachten, sondern die gesamten Kohlenhydrate, die Ballaststoffe, die Portionsgröße und die Kombination mit Eiweiß und Fett. Besonders Fertigprodukte, Joghurt, Brot, Müslimischungen, Saucen und Getränke sollten anhand des Etiketts geprüft werden.

## **Vorwort**

Dieses A5-Rezeptbuch wurde für Menschen geschrieben, die Frühstück, Brunch, kleine Mittagsgerichte und stabile Morgenroutinen suchen. Es soll keine strenge Diät verordnen, sondern den Alltag ordnen: Was kommt auf den Teller, wie groß ist die Kohlenhydratportion, welche Zutaten machen satt und welche Alternativen sind praktisch?

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Sie nutzen vertraute Lebensmittel, klare Schritte und übersichtliche Nährwertangaben. Der Schwerpunkt liegt auf Mahlzeiten, die sich wiederholen, vorbereiten und an den eigenen Alltag anpassen lassen.

## **Für wen dieses Buch geeignet ist**

Dieses Buch eignet sich für Erwachsene, die diabetesfreundlicher kochen möchten, für Angehörige, die ausgewogenere Mahlzeiten planen, und für Menschen, die ihren Einkauf klarer strukturieren wollen.

Es ist besonders hilfreich, wenn Sie eine verständliche Grundlage suchen: einfache Tellerlogik, Kohlenhydratbewusstsein, ballaststoffreiche Zutaten und alltagstaugliche Rezepte ohne komplizierte Küchentechnik.

Nicht geeignet ist das Buch als alleinige Grundlage für medizinische Entscheidungen, Insulindosierung, Therapieänderungen oder stark individualisierte Ernährungspläne.

## **So verwenden Sie dieses Buch**

Lesen Sie zuerst die Grundlagenkapitel. Danach können Sie den 7-Tage-Einstieg nutzen, um Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks sinnvoll zu kombinieren.

Jedes Rezept enthält geschätzte Kohlenhydrate pro Portion. Diese Werte dienen der Orientierung und müssen bei medizinischer Notwendigkeit mit den tatsächlich verwendeten Produkten verglichen werden.

Die Tabellen am Ende helfen beim Planen: 14-Tage-Plan, Einkaufslisten, Kohlenhydratübersicht, Austauschideen, persönliche Wochenplanung und Notizen.

## **Blutzucker im Alltag wissenschaftlich und praktisch verstehen**

Blutzuckerfreundliches Essen beginnt nicht mit Verboten, sondern mit Struktur. Regelmäßige Mahlzeiten, passende Portionsgrößen, ausreichend Eiweiß, Gemüse, Ballaststoffe und bewusste Kohlenhydratquellen können helfen, Mahlzeiten berechenbarer zu machen.

Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker meist stärker als Eiweiß oder Fett. Gleichzeitig sind nicht alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel gleich: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und ganze Früchte verhalten sich anders als süße Getränke, Weißmehlprodukte oder große Portionen Süßes.

Bewegung, Schlaf und Stress gehören ebenfalls zum Alltag. Viele Menschen beobachten, dass ein Spaziergang nach dem Essen, regelmäßige Schlafzeiten und ein ruhiger Essrhythmus ihre Werte besser vorhersehbar machen. Individuelle medizinische Empfehlungen haben immer Vorrang.

## **Die einfache Teller-Methode**

Die Teller-Methode ist eine visuelle Orientierung. Eine alltagstaugliche Mahlzeit besteht häufig aus einer großen Portion nicht stärkehaltigem Gemüse, einer klaren Eiweißquelle, einer kleineren Kohlenhydratportion und einer kleinen Menge gesunder Fettquelle.

Praktisch bedeutet das: etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse oder Salat, ein Viertel mit Eiweiß wie Fisch, Geflügel, Ei, Tofu, Quark oder Hülsenfrüchten und ein Viertel mit einer bewusst gewählten Kohlenhydratquelle.

Die Methode ersetzt kein individuelles Kohlenhydratzählen, macht Mahlzeiten aber leichter planbar. Wer Insulin nach Kohlenhydraten dosiert oder sehr genaue Werte benötigt, sollte zusätzlich Grammangaben und Etiketten nutzen.

## **Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt**

Kohlenhydrate sind ein Sammelbegriff. Dazu gehören Stärke, Zucker und Ballaststoffe. Stärke steckt zum Beispiel in Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Getreide. Zucker kommt in Süßigkeiten, Getränken, Desserts, Obst und vielen Fertigprodukten vor.

Ballaststoffe sind ebenfalls Kohlenhydrate, werden aber anders verarbeitet. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen können die Mahlzeit sättigender machen und die Verdauung unterstützen.

Für die Praxis zählt nicht nur, ob ein Lebensmittel Zucker enthält. Entscheidend sind Gesamtmenge, Portion, Verarbeitung, Ballaststoffanteil und die Kombination auf dem Teller.

# Praktische Zutatenliste für die diabetesfreundliche Küche

Eine gute Küche beginnt mit Vorräten: Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkornreis, Quinoa, Nüsse, Samen, Olivenöl, Rapsöl, ungesüßter Joghurt, Quark, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu und tiefgekühltes Gemüse.

Frische Basiszutaten sind Salat, Brokkoli, Zucchini, Gurke, Tomaten, Paprika, Spinat, Pilze, Beeren, Äpfel in moderaten Portionen und Kräuter. Diese Zutaten lassen sich in vielen Rezepten wiederverwenden.

Prüfen Sie Fertigprodukte auf Zucker, Sirup, Stärke, Weißmehl und Portionsangaben. Besonders Saucen, Dressings, Müslis, Fruchtjoghurt und Getränke können mehr Kohlenhydrate enthalten als erwartet.

## Einfache Austauschabelle für den Alltag

Statt häufig	Besser planbare Option	Praktischer Hinweis
Weißbrot	Vollkornbrot oder Eiweißbrot in geprüfter Portion	Etikett und Kohlenhydrate pro Scheibe prüfen
Süßes Müsli	Haferflocken mit Nüssen, Skyr und Beeren	Ungesüßte Basis verwenden
Große Pastaportion	Kleinere Vollkornportion plus Gemüse und Eiweiß	Teller-Methode nutzen
Fruchtsaft	Wasser, Tee oder Mineralwasser mit Zitrone	Saft wirkt oft schnell auf den Blutzucker
Süße Sauce	Joghurt-Kräuter-Dip oder Tomatensauce ohne Zuckerzusatz	Fertigsaucen prüfen
Pommes	Ofengemüse, kleine Kartoffelportion oder Blumenkohl	Portion bewusst planen

## 7-Tage-Einstiegsplan

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Notiz
-----	-----------	--------	------------	-------

Montag	Quark-Beeren-Schale	Brunch-Salat mit Ei	Gemüse-Frittata	Morgenwerte vergleichen
Dienstag	Omelett mit Pilzen	Tofu-Spinat-Bowl	Eier-Tomaten-Teller	Obstportion bewusst halten
Mittwoch	Skyr-Hafer-Becher	Brunch-Salat mit Ei	Zucchini-Tofu-Pfanne	Ballaststoffe früh einplanen
Donnerstag	Hüttenkäse-Brot klein	Tofu-Spinat-Bowl	Putenbrust mit Paprika	Protein zum Frühstück prüfen
Freitag	Quark-Beeren-Schale	Brunch-Salat mit Ei	Gemüse-Frittata	Morgenwerte vergleichen
Samstag	Omelett mit Pilzen	Tofu-Spinat-Bowl	Eier-Tomaten-Teller	Obstportion bewusst halten
Sonntag	Skyr-Hafer-Becher	Brunch-Salat mit Ei	Zucchini-Tofu-Pfanne	Ballaststoffe früh einplanen

## Einkaufsliste für die erste Woche

Bereich	Lebensmittel	Wofür
Gemüse	Beeren, Spinat, Tomaten, Gurke, Paprika	Tellerhälfte, Salate, Pfannen und Suppen
Eiweiß	Skyr, Quark, Eier, Hüttenkäse, Joghurt	Sättigung und Mahlzeitenstruktur
Kohlenhydrate	Haferflocken, Roggenbrot, Leinsamen, Chiasamen	Bewusste Portionen und Austauschmöglichkeiten
Fette	Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Avocado oder Saaten	Kleine Mengen für Geschmack
Würzung	Kräuter, Zitrone, Essig, Pfeffer, Paprika, Senf ohne Zucker	Geschmack ohne Zucker
Vorrat	Tomaten passata, TK-Gemüse, ungesüßter Tee, Brühe ohne Zuckerzusatz	Plan B für volle Tage