

Diabetes Typ 2 Kochbuch für den Alltag

*Blutzuckerbewusste Rezepte mit klaren Kohlenhydratangaben,
Teller-Methode, 7-Tage-Einstieg, 14-Tage-Plan und
Einkaufsliste*

Clara Morgenstern

Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Clara Morgenstern. 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	3
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
Sättigender Skyr mit Brokkoli und Kichererbsen	7
Knuspriger Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	8
Ruhige alltagsküche: Hähnchenbrust mit Gurke und Vollkornreis	9
Frischer Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	10
Gemüse-Omelett mit Brokkoli und Kräutern	11
Ruhige alltagsküche: Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	12
Vorbereiteter Skyr mit Brokkoli und Kichererbsen	13
Würziger Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	14
Ruhige alltagsküche: Hähnchenbrust mit Gurke und Vollkornreis	15
Gemüse-Omelett mit Brokkoli und Kräutern	16
Sanfter Skyr mit Brokkoli und Kichererbsen	17
Ruhige alltagsküche: Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	18
Knuspriger Skyr mit Brokkoli und Kichererbsen	19
Kräuterreicher Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornreis	20
Ruhige alltagsküche: Hähnchenbrust mit Gurke und Vollkornreis	21
Mittagessen	22
Knuspriger Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	22

Kräuterreicher Tofu mit Paprika und Beeren	23
Frischer Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	24
Milder Tofu mit Paprika und Beeren	25
Cremiger Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	26
Vorbereiteter Tofu mit Paprika und Beeren	27
Würziger Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	28
Alltagstauglicher Tofu mit Paprika und Beeren	29
Leichter Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	30
Sanfter Tofu mit Paprika und Beeren	31
Sättigender Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	32
Knuspriger Tofu mit Paprika und Beeren	33
Kräuterreicher Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	34
Frischer Tofu mit Paprika und Beeren	35
Milder Putenstreifen mit Paprika und Vollkornbrot	36
Cremiger Tofu mit Paprika und Beeren	37
Abendessen	38
Frischer Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	38
Milder Linsen mit Champignons und Vollkornreis	39
Cremiger Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	40
Gemüse-Omelett mit Champignons und Kräutern	41
Würziger Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	42
Alltagstauglicher Linsen mit Champignons und Vollkornreis	43
Leichter Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	44
Sanfter Linsen mit Champignons und Vollkornreis	45
Gemüse-Omelett mit Champignons und Kräutern	46
Knuspriger Linsen mit Champignons und Vollkornreis	47
Kräuterreicher Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	48
Frischer Linsen mit Champignons und Vollkornreis	49
Milder Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	50
Gemüse-Omelett mit Champignons und Kräutern	51
Vorbereiteter Lachsfilet mit Champignons und Kichererbsen	52
Würziger Linsen mit Champignons und Vollkornreis	53

Vegetarisch	54
Cremiger Kabeljau mit Gurke und Beeren	54
Ruhige alltagsküche: Skyr mit Spinat und Vollkornreis	55
Würziger Kabeljau mit Gurke und Beeren	56
Alltagstauglicher Kichererbsen mit Gurke und Vollkornbrot	57
Ruhige alltagsküche: Skyr mit Aubergine und Vollkornreis	58
Sanfter Kichererbsen mit Gurke und Vollkornbrot	59
Sättigender Kabeljau mit Gurke und Beeren	60
Ruhige alltagsküche: Skyr mit Spinat und Vollkornreis	61
Kräuterreicher Kabeljau mit Gurke und Beeren	62
Frischer Kichererbsen mit Gurke und Vollkornbrot	63
Ruhige alltagsküche: Skyr mit Aubergine und Vollkornreis	64
Cremiger Kichererbsen mit Gurke und Vollkornbrot	65
Vorbereiteter Kabeljau mit Gurke und Beeren	66
Ruhige alltagsküche: Skyr mit Spinat und Vollkornreis	67
Alltagstauglicher Kabeljau mit Gurke und Beeren	68
Fisch & Geflügel	69
Würziger Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	69
Gemüse-Omelett mit grünen Bohnen und Kräutern	70
Leichter Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	71
Sanfter Bohnen mit grünen Bohnen und Kichererbsen	72
Sättigender Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	73
Knuspriger Bohnen mit grünen Bohnen und Kichererbsen	74
Gemüse-Omelett mit grünen Bohnen und Kräutern	75
Frischer Bohnen mit grünen Bohnen und Kichererbsen	76
Milder Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	77
Cremiger Bohnen mit grünen Bohnen und Kichererbsen	78
Vorbereiteter Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	79
Gemüse-Omelett mit grünen Bohnen und Kräutern	80
Alltagstauglicher Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	81
Leichter Bohnen mit grünen Bohnen und Kichererbsen	82
Sanfter Eier mit grünen Bohnen und Vollkornreis	83

Snacks	84
Leichter Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	84
Sanfter Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	85
Sättigender Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	86
Knuspriger Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	87
Kräuterreicher Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	88
Frischer Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	89
Milder Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	90
Cremiger Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	91
Vorbereiteter Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	92
Würziger Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	93
Alltagstauglicher Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	94
Leichter Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	95
Sanfter Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	96
Sättigender Mageres Rinderhack mit Karotten und Beeren	97
Knuspriger Magerquark mit Karotten und Vollkornbrot	98
14-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Mahlzeiten	99
Einkaufsliste Woche 1	100
Einkaufsliste Woche 2	100
Austauschideen für den Alltag	101
Kohlenhydratmengen im Überblick	101
Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen	101
Meine liebsten Rezepte	102
Mein persönlicher Wochenplan	102
Notizen	103
Schlusswort	104
Wichtiger medizinischer Hinweis	104

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 ruhige Alltagsküche mit ausgewogenen Tellern, moderaten Kohlenhydraten und gut planbaren Mahlzeiten 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 Austausch-tabelle 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	Hafer-Skyr-Becher	Linsen-Gemüse-Salat	Hähnchen mit Brokkoli	Werte nach neuen Mahlzeiten beobachten
Dienstag	Rührei mit Spinat	Bohnen-Gemüse-Topf	Kabeljau mit Fenchel	Getränke zuckerfrei halten
Mittwoch	Vollkornbrot mit Hüttenkäse	Linsen-Gemüse-Salat	Pute mit Paprika	Kohlenhydratportion notieren