

Diabetes Typ 2 Küche in 30 Minuten

*Schnelle blutzuckerbewusste Rezepte für Alltag & Feierabend
– mit Kohlenhydratangaben, 14-Tage-Plan und Einkaufsliste*

Nina Krämer

Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Nina Krämer. 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	2
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	5
Einkaufsliste für die erste Woche	5
Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Rezepte für den Alltag	6
Frühstück	7
Kräuterreicher Linsen mit Babyspinat und Bohnen	7
Frischer Thunfisch mit Gurke und Beeren	8
Schnelle feierabendküche: Garnelen mit Blattsalat und Linsen	9
Cremiger Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Mikrowellen- Vollkornreis	10
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	11
Schnelle feierabendküche: Kichererbsen mit Paprika und Linsen	12
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Gurke und Naturjoghurt	13
Leichter Garnelen mit Blattsalat und Mikrowellen-Vollkornreis	14
Schnelle feierabendküche: Putenstreifen mit Gurke und Linsen	15
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	16
Knuspriger Eier mit Babyspinat und Naturjoghurt	17
Schnelle feierabendküche: Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Linsen	18
Frischer Thunfisch mit Blattsalat und Bohnen	19
Milder Kichererbsen mit grünen Bohnen und Beeren	20
Schnelle feierabendküche: Magerquark mit Babyspinat und Linsen	21
Vorbereiteter Skyr mit Babyspinat und Mikrowellen-Vollkornreis	22

Würziger Tofu mit Gurke und Bohnen	23
Mittagessen	24
Frischer Thunfisch mit Babyspinat und Linsen	24
Milder Kichererbsen mit Gurke und Vollkornbrot	25
Cremiger Hähnchenbrust mit Blattsalat und Vollkornwrap	26
Vorbereiteter Skyr mit grünen Bohnen und Quinoa	27
Würziger Tofu mit Paprika und Linsen	28
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Babyspinat und Vollkornbrot	29
Leichter Garnelen mit Gurke und Vollkornwrap	30
Sanfter Putenstreifen mit Blattsalat und Quinoa	31
Sättigender Magerquark mit grünen Bohnen und Linsen	32
Knuspriger Eier mit Paprika und Vollkornbrot	33
Kräuterreicher Linsen mit Babyspinat und Vollkornwrap	34
Frischer Thunfisch mit Gurke und Quinoa	35
Milder Kichererbsen mit Blattsalat und Linsen	36
Cremiger Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Vollkornbrot	37
Vorbereiteter Skyr mit Paprika und Vollkornwrap	38
Würziger Tofu mit Babyspinat und Quinoa	39
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Gurke und Linsen	40
Leichter Garnelen mit Blattsalat und Vollkornbrot	41
Abendessen	42
Cremiger Hähnchenbrust mit Gurke und Naturjoghurt	42
Vorbereiteter Skyr mit Blattsalat und Mikrowellen-Vollkornreis	43
Würziger Tofu mit grünen Bohnen und Bohnen	44
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	45
Leichter Garnelen mit Babyspinat und Naturjoghurt	46
Sanfter Putenstreifen mit Gurke und Mikrowellen-Vollkornreis	47
Sättigender Magerquark mit Blattsalat und Bohnen	48
Knuspriger Eier mit grünen Bohnen und Beeren	49
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	50
Frischer Thunfisch mit Babyspinat und Mikrowellen-Vollkornreis	51
Milder Kichererbsen mit Gurke und Bohnen	52

Cremiger Hähnchenbrust mit Blattsalat und Beeren	53
Vorbereiteter Skyr mit grünen Bohnen und Naturjoghurt	54
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	55
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Babyspinat und Bohnen	56
Leichter Garnelen mit Gurke und Beeren	57
Sanfter Putenstreifen mit Blattsalat und Naturjoghurt	58
Sättigender Magerquark mit grünen Bohnen und Mikrowellen- Vollkornreis	59
Vegetarisch	60
Würziger Tofu mit Blattsalat und Quinoa	60
Schnelle feierabendküche: Skyr mit TK-Brokkoli und Vollkornwrap ..	61
Leichter Garnelen mit Paprika und Vollkornbrot	62
Sanfter Putenstreifen mit Babyspinat und Vollkornwrap	63
Schnelle feierabendküche: Eier mit Champignons und Vollkornwrap .	64
Knuspriger Eier mit Blattsalat und Linsen	65
Kräuterreicher Linsen mit grünen Bohnen und Vollkornbrot	66
Schnelle feierabendküche: Tofu mit Karotten und Vollkornwrap	67
Milder Kichererbsen mit Babyspinat und Quinoa	68
Cremiger Hähnchenbrust mit Gurke und Linsen	69
Schnelle feierabendküche: Linsen mit Zucchini und Vollkornwrap	70
Würziger Tofu mit grünen Bohnen und Vollkornwrap	71
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Paprika und Quinoa	72
Schnelle feierabendküche: Räucherlachs mit Tomaten und Vollkornwrap	73
Sanfter Putenstreifen mit Gurke und Vollkornbrot	74
Sättigender Magerquark mit Blattsalat und Vollkornwrap	75
Schnelle feierabendküche: Thunfisch mit TK-Brokkoli und Vollkornwrap	76
Kräuterreicher Linsen mit Paprika und Linsen	77
Fisch & Geflügel	78
Leichter Garnelen mit grünen Bohnen und Beeren	78
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	79
Sättigender Magerquark mit Babyspinat und Mikrowellen-Vollkornreis	80

Knuspriger Eier mit Gurke und Bohnen	81
Kräuterreicher Linsen mit Blattsalat und Beeren	82
Frischer Thunfisch mit grünen Bohnen und Naturjoghurt	83
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	84
Cremiger Hähnchenbrust mit Babyspinat und Bohnen	85
Vorbereiteter Skyr mit Gurke und Beeren	86
Würziger Tofu mit Blattsalat und Naturjoghurt	87
Alltagstauglicher Räucherlachs mit grünen Bohnen und Mikrowellen- Vollkornreis	88
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	89
Sanfter Putenstreifen mit Babyspinat und Beeren	90
Sättigender Magerquark mit Gurke und Naturjoghurt	91
Knuspriger Eier mit Blattsalat und Mikrowellen-Vollkornreis	92
Kräuterreicher Linsen mit grünen Bohnen und Bohnen	93
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	94
Snacks	95
Sättigender Magerquark mit Paprika und Vollkornwrap	95
Knuspriger Eier mit Babyspinat und Quinoa	96
Kräuterreicher Linsen mit Gurke und Linsen	97
Frischer Thunfisch mit Blattsalat und Vollkornbrot	98
Milder Kichererbsen mit grünen Bohnen und Vollkornwrap	99
Cremiger Hähnchenbrust mit Paprika und Quinoa	100
Vorbereiteter Skyr mit Babyspinat und Linsen	101
Würziger Tofu mit Gurke und Vollkornbrot	102
Alltagstauglicher Räucherlachs mit Blattsalat und Vollkornwrap	103
Leichter Garnelen mit grünen Bohnen und Quinoa	104
Sanfter Putenstreifen mit Paprika und Linsen	105
Sättigender Magerquark mit Babyspinat und Vollkornbrot	106
Knuspriger Eier mit Gurke und Vollkornwrap	107
Kräuterreicher Linsen mit Blattsalat und Quinoa	108
Frischer Thunfisch mit grünen Bohnen und Linsen	109
Milder Kichererbsen mit Paprika und Vollkornbrot	110

Cremiger Hähnchenbrust mit Babyspinat und Vollkornwrap	111
14-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Mahlzeiten	112
Einkaufsliste Woche 1	112
Einkaufsliste Woche 2	113
Austauschideen für den Alltag	113
Kohlenhydratmengen im Überblick	114
Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen	114
Meine liebsten Rezepte	115
Mein persönlicher Wochenplan	115
Notizen	116
Schlusswort	116
Wichtiger medizinischer Hinweis	117

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 kurze Garzeiten, wenige Arbeitsschritte und schnelle Mahlzeiten für volle Tage 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