

Diabetes Typ 2 Küche ab 50 leicht gemacht

*Bekömmliche Alltagsgerichte klar planen – mit sichtbaren
Kohlenhydraten, Teller-Methode, 7-Tage-Einstieg und
Einkaufsliste*

Ines Albrecht

A5-Ausgabe | diabetesfreundliche Alltagsküche

Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Ines Albrecht. 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
Cremiger Skyr mit Karotten und Quinoa	7
Vorbereiteter Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa	8
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	9
Alltagstauglicher Skyr mit Karotten und Quinoa	10
Gemüse-Omelett mit Blumenkohl und Kräutern	11
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	12
Sättigender Skyr mit Karotten und Quinoa	13
Knuspriger Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa	14
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	15
Gemüse-Omelett mit Karotten und Kräutern	16
Milder Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa	17
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	18
Vorbereiteter Skyr mit Karotten und Quinoa	19
Würziger Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa	20
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	21
Leichter Skyr mit Karotten und Quinoa	22
Sanfter Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa	23
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	24

Knuspriger Skyr mit Karotten und Quinoa	25
Gemüse-Omelett mit Blumenkohl und Kräutern	26
Mittagessen	27
Vorbereiteter Kabeljau mit Zucchini und Beeren	27
Würziger Tofu mit Spinat und Beeren	28
Alltagstauglicher Eier mit Tomaten und Beeren	29
Leichter Kabeljau mit Zucchini und Beeren	30
Sanfter Tofu mit Spinat und Beeren	31
Sättigender Eier mit Tomaten und Beeren	32
Knuspriger Kabeljau mit Zucchini und Beeren	33
Kräuterreicher Tofu mit Spinat und Beeren	34
Frischer Eier mit Tomaten und Beeren	35
Milder Kabeljau mit Zucchini und Beeren	36
Cremiger Tofu mit Spinat und Beeren	37
Vorbereiteter Eier mit Tomaten und Beeren	38
Würziger Kabeljau mit Zucchini und Beeren	39
Alltagstauglicher Tofu mit Spinat und Beeren	40
Leichter Eier mit Tomaten und Beeren	41
Sanfter Kabeljau mit Zucchini und Beeren	42
Sättigender Tofu mit Spinat und Beeren	43
Knuspriger Eier mit Tomaten und Beeren	44
Kräuterreicher Kabeljau mit Zucchini und Beeren	45
Frischer Tofu mit Spinat und Beeren	46
Milder Eier mit Tomaten und Beeren	47
Abendessen	48
Alltagstauglicher Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa	48
Leichter Linsen rot mit Gurke und Quinoa	49
Sanfter Magerquark mit Fenchel und Quinoa	50
Gemüse-Omelett mit Brokkoli und Kräutern	51
Knuspriger Linsen rot mit Gurke und Quinoa	52
Kräuterreicher Magerquark mit Fenchel und Quinoa	53
Frischer Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa	54

Milder Linsen rot mit Gurke und Quinoa	55
Gemüse-Omelett mit Fenchel und Kräutern	56
Vorbereiteter Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa	57
Würziger Linsen rot mit Gurke und Quinoa	58
Alltagstauglicher Magerquark mit Fenchel und Quinoa	59
Leichter Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa	60
Gemüse-Omelett mit Gurke und Kräutern	61
Sättigender Magerquark mit Fenchel und Quinoa	62
Knuspriger Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa	63
Kräuterreicher Linsen rot mit Gurke und Quinoa	64
Frischer Magerquark mit Fenchel und Quinoa	65
Gemüse-Omelett mit Brokkoli und Kräutern	66
Cremiger Linsen rot mit Gurke und Quinoa	67
Vegetarisch	68
Sanfter Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	68
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	69
Knuspriger Skyr mit Karotten und Beeren	70
Kräuterreicher Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	71
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	72
Milder Skyr mit Karotten und Beeren	73
Cremiger Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	74
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	75
Würziger Skyr mit Karotten und Beeren	76
Alltagstauglicher Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	77
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	78
Sanfter Skyr mit Karotten und Beeren	79
Sättigender Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	80
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	81
Kräuterreicher Skyr mit Karotten und Beeren	82
Frischer Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	83
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	84
Cremiger Skyr mit Karotten und Beeren	85

Vorbereiteter Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Beeren	86
Bekömmliche küche ab 50: Linsen rot mit Gurke und Quinoa	87
Fisch & Geflügel	88
Knuspriger Eier mit Tomaten und Quinoa	88
Gemüse-Omelett mit Zucchini und Kräutern	89
Frischer Tofu mit Spinat und Quinoa	90
Milder Eier mit Tomaten und Quinoa	91
Cremiger Kabeljau mit Zucchini und Quinoa	92
Vorbereiteter Tofu mit Spinat und Quinoa	93
Gemüse-Omelett mit Tomaten und Kräutern	94
Alltagstauglicher Kabeljau mit Zucchini und Quinoa	95
Leichter Tofu mit Spinat und Quinoa	96
Sanfter Eier mit Tomaten und Quinoa	97
Sättigender Kabeljau mit Zucchini und Quinoa	98
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern	99
Kräuterreicher Eier mit Tomaten und Quinoa	100
Frischer Kabeljau mit Zucchini und Quinoa	101
Milder Tofu mit Spinat und Quinoa	102
Cremiger Eier mit Tomaten und Quinoa	103
Gemüse-Omelett mit Zucchini und Kräutern	104
Würziger Tofu mit Spinat und Quinoa	105
Alltagstauglicher Eier mit Tomaten und Quinoa	106
Leichter Kabeljau mit Zucchini und Quinoa	107
Snacks	108
Frischer Magerquark mit Fenchel und Beeren	108
Milder Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	109
Cremiger Linsen rot mit Gurke und Beeren	110
Vorbereiteter Magerquark mit Fenchel und Beeren	111
Würziger Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	112
Alltagstauglicher Linsen rot mit Gurke und Beeren	113
Leichter Magerquark mit Fenchel und Beeren	114
Sanfter Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	115

Sättigender Linsen rot mit Gurke und Beeren	116
Knuspriger Magerquark mit Fenchel und Beeren	117
Kräuterreicher Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	118
Frischer Linsen rot mit Gurke und Beeren	119
Milder Magerquark mit Fenchel und Beeren	120
Cremiger Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	121
Vorbereiteter Linsen rot mit Gurke und Beeren	122
Würziger Magerquark mit Fenchel und Beeren	123
Alltagstauglicher Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	124
Leichter Linsen rot mit Gurke und Beeren	125
Sanfter Magerquark mit Fenchel und Beeren	126
Sättigender Lachsfilet mit Brokkoli und Beeren	127
14-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Mahlzeiten	128
Einkaufsliste Woche 1	128
Einkaufsliste Woche 2	129
Austauschideen für den Alltag	129
Kohlenhydratmengen im Überblick	130
Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen	130
Meine liebsten Rezepte	131
Mein persönlicher Wochenplan	131
Notizen	132
Schlusswort	133
Wichtiger medizinischer Hinweis	133

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 bekömmliche, gut strukturierte Alltagsgerichte 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	Warmer Hafer mit Skyr	Fenchel-Kabeljau-Schale	Lachs mit Blumenkohl	Bekömmlichkeit notieren
Dienstag	Rührei mit Zucchini	Hähnchen-Gurken-Teller	Kabeljau mit Zucchini	Abendportion leichter halten
Mittwoch	Quark mit Beeren	Fenchel-Kabeljau-Schale	Gemüse-Omelett	Trinkmenge prüfen
Donnerstag	Kleines	Hähnchen-	Pute mit Karotten	Bewegung nach

	Vollkornbrot	Gurken-Teller		Mahlzeit sanft planen
Freitag	Warmer Hafer mit Skyr	Fenchel-Kabeljau-Schale	Lachs mit Blumenkohl	Bekömmlichkeit notieren
Samstag	Rührei mit Zucchini	Hähnchen-Gurken-Teller	Kabeljau mit Zucchini	Abendportion leichter halten
Sonntag	Quark mit Beeren	Fenchel-Kabeljau-Schale	Gemüse-Omelett	Trinkmenge prüfen

Einkaufsliste für die erste Woche

Bereich	Lebensmittel	Wofür
Gemüse	Fenchel, Zucchini, Karotten, Spinat, Champignons	Tellerhälfte, Salate, Pfannen und Suppen
Eiweiß	Kabeljau, Hähnchen, Eier, Quark, Tofu	Sättigung und Mahlzeitenstruktur
Kohlenhydrate	Haferflocken, Quinoa, Vollkornbrot, rote Linsen	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

Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Rezepte für den Alltag

Die folgenden Rezepte sind nach Alltagstauglichkeit aufgebaut. Sie ersetzen keine individuelle Beratung und sollten bei Bedarf mit persönlichen Kohlenhydrat- und Blutzuckerprotokollen abgeglichen werden.

Kategorie	Umfang	Einsatz im Alltag
Frühstück	20 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Mittagessen	21 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Abendessen	20 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Vegetarisch	20 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Fisch & Geflügel	20 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Snacks	20 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart