

MEDITERRAN · ALLTAGSTAUGLICH · KLAR

Das mediterrane Diabetiker-Kochbuch für Anfänger

*130 einfache Low-GI-Rezepte bei Typ-2-Diabetes – genussvoll essen,
Blutzuckerspitzen vermeiden und den Alltag leichter gestalten | Mit Farbfotos,
Nährwerten & 30-Tage-Plan*



MIT FARBFOTOS · GESCHÄTZTEN NÄHRWERTEN · 30-TAGE-PLAN

HINWEISE VOR DEM START

Wofür dieses Buch gedacht ist

Dieses Kochbuch hilft dir, mediterrane, ballaststoffreiche und alltagstaugliche Mahlzeiten zu planen. Es ersetzt keine Diagnose, keine Diabetesberatung und keine Anpassung deiner Medikamente. Deine persönlichen Zielwerte und deine Therapie entscheidest du mit deinem Behandlungsteam.

Sicherheits-Hinweis Wenn du Insulin oder Medikamente einnimmst, die Unterzuckerungen auslösen können, kann eine deutliche Änderung der Kohlenhydratmenge deinen Bedarf verändern. Passe Medikamente niemals allein an. Halte dich an deinen persönlichen Notfallplan.

Nährwerte und Low-GI-Einordnung

Alle Nährwerte sind Näherungswerte pro Portion. Marken, Reifegrad, Abtropfgewicht und Zubereitung verändern die Werte. Auch der glykämische Index eines einzelnen Lebensmittels ist kein verlässlicher Messwert für eine gemischte Mahlzeit. Die Rezepte sind deshalb Low-GI-orientiert: Sie bevorzugen Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse, ganze Früchte, Eiweiß und maßvolle Portionen.

Besondere Situationen

Bei Nierenerkrankungen, Gastroparese, Schwangerschaft, Essstörungen, starkem Untergewicht, Allergien oder mehreren Erkrankungen brauchst du eine individuelle Ernährungsempfehlung. Prüfe Zutatenlisten bei Zöliakie und Allergien sorgfältig.

Küchen- und Bildhinweis

Die Food-Fotos dienen als illustrierende Serviervorschläge und Kapitelmotive. Anrichtung, einzelne Dekorationselemente und Portionsgröße können vom konkret zubereiteten Rezept abweichen. © 2026. Alle Rechte vorbehalten.

Praxis am Kapitelende Markiere jetzt drei Gerichte, die zu deinem Alltag passen. Ein kleiner, machbarer Start ist sinnvoller als ein perfekter Plan, der nach zwei Tagen liegen bleibt.

Inhalt

Teil 1 · Verstehen und vorbereiten

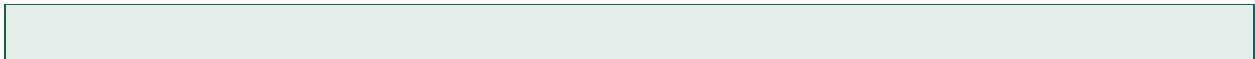
- 1 · Typ-2-Diabetes ohne Schuldzuweisung verstehen
- 2 · Das mediterrane Prinzip im Alltag
- 3 · GI, GL und gemischte Mahlzeiten
- 4 · Der Teller als einfache Entscheidungshilfe
- 5 · Vorrat, Einkauf und Küchenroutine
- 6 · Sicher essen mit Medikamenten

Teil 2 · 130 Rezepte

- Frühstück, das lange trägt · Rezepte 1–20
- Suppen und Eintöpfe · Rezepte 21–35
- Salate und sättigende Bowls · Rezepte 36–50
- Vegetarische Hauptgerichte · Rezepte 51–70
- Fisch und Meeresküche · Rezepte 71–85
- Hähnchen und Pute · Rezepte 86–100
- Schnelle Küche für volle Tage · Rezepte 101–115
- Kleine Mahlzeiten und Desserts · Rezepte 116–130

Teil 3 · Planen und anpassen

- 30-Tage-Plan mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und optionalem Snack
- Vier Einkaufslisten als praktische Ausgangsbasis
- Austauschliste für Kohlenhydratquellen, Eiweiß und Gemüse
- Rezeptregister von A bis Z
- Quellen und weiterführende Informationen



VORWORT

Du brauchst keine perfekte Ernährung

Vielleicht hast du nach der Diagnose das Gefühl bekommen, künftig müsse jede Mahlzeit eine Prüfung sein. Das ist verständlich. Es stimmt aber nicht. Essen bleibt Alltag, Kultur, Familie und Genuss. Die Aufgabe besteht nicht darin, Kohlenhydrate zu fürchten, sondern sie besser einzuordnen.

Typ-2-Diabetes entsteht nicht durch einen einzigen Teller und nicht allein durch Willenskraft. Veranlagung, Alter, Schlaf, Bewegung, Medikamente, soziale Bedingungen und Körpergewicht können zusammenspielen. Schuld hilft dir beim nächsten Einkauf nicht. Klare Entscheidungen dagegen schon.

Du findest vertraute Zutaten, überschaubare Schritte und Gerichte, die auch für andere Menschen am Tisch schmecken. Du musst nicht alles übernehmen. Nimm, was zu deinem Therapieplan, deinem Budget und deinem Tagesablauf passt.

Dein erster Schritt Wähle für die kommende Woche zwei Frühstücke, zwei Hauptgerichte und einen Snack. Kaufe nur dafür ein. Nach einer Woche weißt du mehr über deinen Bedarf als nach einem Nachmittag voller Verbote.

TEIL 1

Verstehen und vorbereiten

Du brauchst kein Ernährungsstudium – aber du solltest wissen, warum Portion und Gesamtmahlzeit mehr sagen als ein einzelnes Schlagwort.

KAPITEL 1

Typ-2-Diabetes ohne Schuldzuweisung verstehen

Bei Typ-2-Diabetes reagieren Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin, und im Verlauf kann die Bauchspeicheldrüse den Bedarf nicht mehr vollständig ausgleichen. Das Ergebnis sind erhöhte Blutzuckerwerte. Ernährung ist ein Baustein der Behandlung – neben Bewegung, Schlaf, Medikamenten, Kontrollen und weiteren persönlichen Faktoren.

Ein Rezept kann deinen Blutzucker nicht garantieren. Zwei Menschen können auf dasselbe Frühstück verschieden reagieren. Sogar bei dir selbst können Tageszeit, Stress, Schlaf, Bewegung und Medikamente einen Unterschied machen. Genau deshalb ist Beobachten hilfreicher als Bewerten.

Notiere bei neuen Mahlzeiten bei Bedarf Portion, Zeitpunkt und Wert nach deinem vereinbarten Messschema. Suche keine Perfektion. Du suchst Muster, die dir im echten Alltag Entscheidungen erleichtern.

Praxis am Kapitelende Formuliere ein neutrales Ziel: „Ich teste diese Woche drei ausgewogene Abendessen“ statt „Ich darf nie wieder falsch essen“.

KAPITEL 2

Das mediterrane Prinzip im Alltag

Mediterrane Ernährung ist mehr als Pasta und Olivenöl. Den Kern bilden viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorn, Kräuter und Obst in ganzen Stücken. Fisch kommt regelmäßig vor; Geflügel, Eier und Milchprodukte können ergänzen. Stark verarbeitete Produkte, zuckerreiche Getränke und große Mengen rotes Fleisch stehen seltener auf dem Tisch.

Olivenöl ist günstig zusammengesetzt, bleibt aber energiereich. Ein Esslöffel ist eine kulinarische Entscheidung, keine kostenlose Zugabe. Dasselbe gilt für Nüsse, Tahini, Käse und Avocado. Gute Qualität hebt die Bedeutung der Portion nicht auf.

Die Rezepte verbinden das mediterrane Muster mit einer Low-GI-Orientierung. Das bedeutet: möglichst wenig flüssige oder stark zerkleinerte Kohlenhydrate, häufiger Hülsenfrüchte und strukturierte Vollkornprodukte, ausreichend Eiweiß und Gemüse.

Praxis am Kapitelende Stelle beim Einkauf zuerst Gemüse und Eiweiß zusammen. Wähle danach die passende Kohlenhydratportion – nicht umgekehrt.

KAPITEL 3

GI, GL und gemischte Mahlzeiten

Der glykämische Index beschreibt, wie stark eine festgelegte Menge verwertbarer Kohlenhydrate aus einem einzelnen Lebensmittel den Blutzucker im Vergleich zu Glukose ansteigen lässt. Die glykämische Last berücksichtigt zusätzlich, wie viele Kohlenhydrate tatsächlich in einer Portion stecken.

In einer Mahlzeit greifen mehrere Faktoren ineinander: Menge, Gargrad, Zerkleinerung, Reife, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Säure. Ein niedriger GI macht ein Lebensmittel deshalb nicht automatisch unbegrenzt geeignet. Umgekehrt kann eine kleine Portion eines höher eingestuftes Lebensmittels in einer gemüsereichen Mahlzeit passen.

Bei gemischten Gerichten sind exakte GI-Zahlen meist Scheingenauigkeit. Das Buch verwendet keine erfundenen Messwerte. Es arbeitet mit nachvollziehbaren Zutatenentscheidungen und klaren Portionen.

Drei Fragen vor einer Kohlenhydratentscheidung

1 · Welche Form?	2 · Welche Menge?	3 · Welche Begleiter?
Ganz, körnig und bissfest oder flüssig, püriert und weich gekocht?	Wie viele Gramm, Scheiben oder Löffel landen tatsächlich auf dem Teller?	Sind Gemüse, Eiweiß, Ballaststoffe und etwas ungesättigtes Fett dabei?
Praxis am Kapitelende Nutze den GI als Wegweiser, nicht als Urteil. Prüfe zuerst Portion und gesamte Kohlenhydratmenge.		

KAPITEL 4

Der Teller als einfache Entscheidungshilfe

Wenn du keine komplizierten Regeln möchtest, hilft ein einfaches Tellerbild: ungefähr die Hälfte nicht stärkehaltiges Gemüse, ein Viertel Eiweiß und ein Viertel eine hochwertige Kohlenhydratquelle. Wasser oder ein ungesüßtes Getränk passt dazu.

Das ist kein starres Gesetz. Suppen, Eintöpfe und Bowls lassen sich nicht optisch exakt teilen. Übertrage das Verhältnis gedanklich auf die Zutaten. Bei Hülsenfrüchten überschneiden sich Eiweiß- und Kohlenhydratanteil; dann darf die zusätzliche Getreideportion kleiner ausfallen.

Ein einfacher Teller – bewusst flexibel

½ Gemüse	¼ Eiweiß	¼ Kohlenhydrate
Zucchini, Blattgemüse, Brokkoli, Paprika, Fenchel, Tomate	Fisch, Geflügel, Ei, Tofu, Joghurt	Linsen, Bohnen, Gerste, Vollkorn, ganze Früchte

Praxis am Kapitelende Fotografiere eine Mahlzeit, die für dich gut funktioniert. Dieses Bild wird deine persönliche, alltagstaugliche Teller-Vorlage.

KAPITEL 5

Vorrat, Einkauf und Küchenroutine

Gute Entscheidungen werden leichter, wenn die Basis schon da ist. Ein sinnvoller Vorrat braucht keine Spezialprodukte: Haferflocken, Gerste, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tomatenkonserven, ungewürztes Tiefkühlgemüse, Nüsse, Gewürze und ein gutes Pflanzenöl tragen viele Gerichte.

Plane nicht sieben aufwendige Abendessen. Zwei frisch gekochte Hauptgerichte, eine Suppe, ein schnelles Pfannengericht und bewusst eingeplante Reste reichen häufig. Kühle gekochte Speisen zügig ab, stelle sie innerhalb von zwei Stunden kalt und erhitze sie vollständig.

Etiketten verdienen einen kurzen Blick. Achte besonders auf Portionsgröße, Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe, gesättigte Fette und Salz. „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht automatisch kohlenhydratarm.

Praxis am Kapitelende Lege eine feste Notfallkombination fest, zum Beispiel Bohnen, Tiefkühlgemüse und Eier. Dann musst du an müden Tagen nicht neu verhandeln.

KAPITEL 6

Sicher essen mit Medikamenten

Insulin und manche blutzuckersenkende Medikamente können Unterzuckerungen auslösen. Wenn du plötzlich deutlich weniger Kohlenhydrate isst, Mahlzeiten auslässt oder mehr Bewegung einbaust, kann sich dein Risiko verändern. Eine Kochbuchseite kann deinen individuellen Therapieplan nicht ersetzen.

Kenne deine persönlichen Warnzeichen und führe schnell wirksame Kohlenhydrate nach dem mit deinem Behandlungsteam vereinbarten Schema mit. Nüsse, Schokolade oder ein ballaststoffreicher Snack wirken für eine akute Unterzuckerung zu langsam.

Bei wiederholten niedrigen oder sehr hohen Werten, Erbrechen, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten Beschwerden brauchst du medizinische Hilfe. Ändere Dosierungen nicht auf eigene Faust.

Praxis am Kapitelende Schreibe deine Notfallregel sichtbar auf und informiere eine vertraute Person, wo du schnell wirksame Kohlenhydrate aufbewahrst.

TEIL 2

130 Rezepte für deinen Alltag

Jede Nährwertangabe bezieht sich auf eine Portion. Die Werte sind geschätzt. Wenn du Kohlenhydrate exakt berechnen musst, wiege deine tatsächlich verwendeten Produkte und nutze deren Verpackungsangaben oder eine geprüfte Datenbank.

Abkürzungen EL = Esslöffel · TL = Teelöffel · g = Gramm · ml = Milliliter · °C = Grad Celsius. Salz und Pfeffer werden sparsam nach Geschmack verwendet, wenn sie nicht eigens aufgeführt sind.

Hinweis zu den Abbildungen:

Die Rezeptbilder in diesem Buch wurden mithilfe generativer künstlicher Intelligenz erzeugt und redaktionell ausgewählt beziehungsweise bearbeitet. Sie dienen als Serviervorschläge. Das tatsächliche Ergebnis kann je nach Zutaten und Zubereitung abweichen.

REZEPTE 1–20

Frühstück, das lange trägt



Ein gutes Frühstück muss nicht zuckerfrei sein. Entscheidend ist die Mischung: eine überschaubare Portion hochwertiger Kohlenhydrate, dazu Eiweiß, Ballaststoffe und etwas ungesättigtes Fett. So entsteht eine Mahlzeit, die satt macht und sich leichter an deinen Tagesrhythmus anpassen lässt.

Das Kapitel auf einen Blick 20 Rezepte · klare Portionen · geschätzte Nährwerte pro Portion