

Diabetes Kochbuch für Senioren & Anfänger

200 einfache Alltagsrezepte – verständlich erklärt, unkompliziert zubereitet und ausgewogen genießen

Inhalt

Vorwort 9

Teil 1 – Diabetes und Ernährung einfach erklärt 11

Was bedeutet Diabetes? 12
Warum die Ernährung im Alltag eine wichtige Rolle spielt 12
Kohlenhydrate einfach verstehen 13
Blutzuckerfreundlich essen – worauf es ankommt 13
Ballaststoffe und ihre Bedeutung 14
Eiweiß sinnvoll in die Mahlzeiten einbauen 15
Gute Fettquellen bewusst auswählen 15
Gemüse und Salat als tägliche Grundlage 16
Obst richtig in den Speiseplan integrieren 17
Getränke sinnvoll auswählen 18
Portionsgrößen einfach einschätzen 19
Regelmäßige Mahlzeiten im Alltag 19
Was bei kleinerem Appetit helfen kann 20
Lebensmittel richtig lagern und Vorräte anlegen 20
Einfache Küchenausstattung für Senioren und Anfänger 21
So gelingen die Rezepte auch mit wenig Kocherfahrung 22
Zutaten unkompliziert austauschen 22
Wann eine individuelle ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung sinnvoll ist 23

Teil 2 – Frühstück leicht gemacht 24

1. Haferflocken mit Apfel und Zimt 25
2. Beeren-Porridge mit Naturjoghurt 25
3. Overnight Oats mit Himbeeren 26
4. Hirsebrei mit Birne und Walnüssen 26
5. Skyr mit Beeren und Haferflocken 27
6. Naturjoghurt mit Apfel und Mandeln 27
7. Quarkcreme mit Heidelbeeren 28
8. Chia-Joghurt mit Himbeeren 28
9. Vollkornmüsli mit Birne und Nüssen 29
10. Hirsebrei mit Apfel und Zimt 29

Teil 3 – Herzhaftes Frühstück & Eiergerichte 30

11. Rührei mit Tomaten und Schnittlauch 31
12. Gemüseomelett mit Paprika und Zucchini 31
13. Spiegelei auf Vollkornbrot mit Gurke 32
14. Moringa-Omelett mit Hüttenkäse 32
15. Rührei mit Champignons und Spinat 33
16. Tomaten-Ei-Pfanne 33
17. Kürbis-Cranberry-Harvest-Muffins 34
18. Hüttenkäsebrot mit Radieschen 34

19. Kräuterquark auf Vollkornbrot 35
20. Frühstücksteller mit Ei, Gurke und Tomate 35

Teil 4 – Brot, Brötchen & einfache Aufstriche 36

21. Einfaches Vollkornbrot 37
22. Hafer-Dinkel-Brötchen 37
23. Körnerbrötchen mit Leinsamen 38
24. Schnelles Quarkbrot 38
25. Vollkorn-Knäckebrot 39
26. Kräuterquark-Aufstrich 39
27. Paprika-Frischkäse-Aufstrich 40
28. Hüttenkäse-Aufstrich mit Kräutern 40
29. Weiße-Bohnen-Aufstrich 41
30. Linsen-Tomaten-Aufstrich 41

Teil 5 – Suppen & Eintöpfe 42

31. Gemüsesuppe mit Kräutern 43
32. Tomaten-Linsen-Suppe 43
33. Brokkolicremesuppe 44
34. Blumenkohlsuppe mit Muskat 44
35. Zucchinisuppe mit Kräutern 45
36. Möhren-Ingwer-Suppe 45
37. Kartoffel-Gemüse-Suppe 46
38. Linseneintopf mit Kalbfleisch 46
39. Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 47
40. Weiße-Bohnen-Eintopf mit Tomaten 47

Teil 6 – Salate für jeden Tag 48

41. Gurken-Tomaten-Salat mit Kräutern 49
42. Blattsalat mit Apfel und Walnüssen 49
43. Tomatensalat mit Mozzarella 50
44. Möhren-Apfel-Salat 50
45. Brokkolisalat mit Joghurt-Dressing 51
46. Artischocken-Granatapfelkern-Salat 51
47. Augenbohnen-Avocado-Salat 52
48. Weiße-Bohnen-Salat mit Petersilie 52
49. Vollkorn-Couscous-Salat mit Gemüse 53
50. Topinambur mit Joghurt-Kräuter-Dressing 53

Teil 7 – Gemüse als Hauptgericht 54

51. Zucchini-Tomaten-Pfanne 55
52. Brokkoli mit Kräuterquark 55
53. Blumenkohl aus dem Ofen 56
54. Süßkartoffel-Chicorée-Bowl 56
55. Auberginen-Tomaten-Pfanne 57

56. Ofengemüse mit Kräutern ... 57
57. Gefüllte Paprika mit Gemüse und Quinoa ... 58
58. Gemüsepfanne mit Feta und Rucola ... 58
59. Ratatouille für Anfänger ... 59
60. Kohlrabi-Möhren-Pfanne ... 59

Teil 8 – Kartoffeln & Süßkartoffeln ... 60

61. Petersilienkartoffeln mit Kräuterquark ... 61
62. Ofenkartoffeln mit Gemüse ... 61
63. Kartoffel-Brokkoli-Pfanne ... 62
64. Kartoffel-Blumenkohl-Gratin ... 62
65. Kartoffel-Gemüse-Auflauf ... 63
66. Gefüllte Ofenkartoffel mit Hüttenkäse ... 63
67. Süßkartoffel mit Kräuterquark ... 64
68. Süßkartoffel-Kichererbsen-Pfanne ... 64
69. Kartoffel-Lauch-Suppe ... 65
70. Kartoffel-Artischocken-Rösti aus dem Ofen ... 65

Teil 9 – Vollkornreis, Couscous & andere Getreidegerichte ... 66

71. Vollkornreis mit Gemüse ... 67
72. Gemüse-Reis-Pfanne mit Ei ... 67
73. Vollkornreis mit Brokkoli und Hähnchen ... 68
74. Bulgur-Gemüse-Pfanne ... 68
75. Buchweizen mit Kichererbsen und Gemüse ... 69
76. Quinoa-Gemüse-Bowl ... 69
77. Hirsepfanne mit Zucchini ... 70
78. Buchweizen mit Pilzen und Kräutern ... 70
79. Dinkel-Gemüse-Pfanne ... 71
80. Mediterrane Quinoa-Pfanne ... 71

Teil 10 – Nudeln unkompliziert genießen ... 72

81. Vollkornspaghetti mit Tomatensauce ... 73
82. Vollkornnudeln mit Brokkoli und Feta ... 73
83. Vollkornpenne mit Zucchini ... 74
84. Nudeln mit Spinat und Hüttenkäse ... 74
85. Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese ... 75
86. Pasta mit Thunfisch und Tomaten ... 75
87. Vollkornnudeln mit Hähnchen und Gemüse ... 76
88. Pasta mit Champignons und Kräutersauce ... 76
89. Brokkoli-Nudel-Auflauf ... 77
90. Mediterraner Nudelsalat ... 77

Teil 11 – Hülsenfrüchte sättigend & vielseitig ... 78

91. Rote-Linsen-Pfanne mit Gemüse ... 79
92. Linsen-Bolognese ... 79

93. Kichererbsen-Spinat-Pfanne ... 80
94. Kichererbsen-Rote-Bete-Bowl mit Feta und Walnüssen ... 80
95. Weiße Bohnen in Tomatensauce ... 81
96. Bohnen-Gemüse-Pfanne ... 82
97. Linsen mit Möhren und Lauch ... 82
98. Kichererbsen-Curry mit Gemüse ... 83
99. Linsenbratlinge mit Kräuterquark ... 83
100. Bohnenfrikadellen aus dem Ofen ... 84

Teil 12 – Geflügel ... 85

101. Hähnchenbrust mit Brokkoli ... 86
102. Hähnchen-Gemüse-Pfanne ... 86
103. Zitronenhähnchen mit Zucchini ... 87
104. Hähnchen mit Paprika und Tomaten ... 87
105. Hähnchen aus dem Ofen mit Gemüse ... 88
106. Putenstreifen mit Champignons ... 88
107. Puten-Gemüse-Pfanne ... 89
108. Putenbrust mit Kräuterquark und Kartoffeln ... 89
109. Hähnchen-Reis-Pfanne mit Gemüse ... 90
110. Mediterranes Hähnchen mit Tomaten und Oliven ... 90

Teil 13 – Fisch einfach zubereitet ... 91

111. Ofenlachs mit Brokkoli ... 92
112. Lachs mit Zucchini und Zitrone ... 92
113. Kabeljau mit Tomaten und Kräutern ... 93
114. Seelachs mit Ofengemüse ... 93
115. Forelle mit Petersilienkartoffeln ... 94
116. Fisch-Gemüse-Pfanne ... 94
117. Lachs-Spinat-Pfanne ... 95
118. Thunfisch-Tomaten-Pfanne ... 95
119. Fischfilet mit Kräuterkruste ... 96
120. Mediterraner Fisch aus dem Ofen ... 96

Teil 14 – Vegetarische Hauptgerichte ... 97

121. Gemüseomelett mit Feta ... 98
122. Spinat-Feta-Auflauf ... 98
123. Zucchini-Hüttenkäse-Auflauf ... 99
124. Brokkoli-Käse-Auflauf ... 99
125. Gemüsepfanne mit Ei ... 100
126. Quinoa mit Gemüse und Feta ... 100
127. Augenbohnen-Gemüse-Tofu-Gratin ... 101
128. Gefüllte Zucchini mit Quinoa ... 102
129. Auberginenauflauf mit Tomaten ... 103
130. Ofengemüse mit Hüttenkäse-Dip ... 103

Teil 15 – Schnelle Pfannengerichte....104

131. Brokkoli-Enten-Pfanne....105
132. Zucchini-Hackfleisch-Pfanne....106
133. Paprika-Puten-Pfanne....106
134. Gemüse-Ei-Pfanne....107
135. Linsen-Spinat-Pfanne....107
136. Kichererbsen-Zucchini-Pfanne....108
137. Pilz-Gemüse-Pfanne....108
138. Kartoffel-Bohnen-Pfanne....109
139. Fischfilet mit Fenchel und Tomaten aus der Pfanne....109
140. Mediterrane Gemüsepfanne mit Feta....110

Teil 16 – Aufläufe & Ofengerichte....111

141. Brokkoli-Hähnchen-Auflauf....112
142. Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf....112
143. Zucchini-Tomaten-Auflauf....113
144. Kartoffel-Spinat-Auflauf....113
145. Gemüse-Feta-Auflauf....114
146. Linsen-Lauch-Auflauf mit Ei und Käse....114
147. Zitronen-Hähnchen mit grünen Bohnen und Tomaten vom Blech....115
148. Fisch mit Gemüse vom Blech....115
149. Gefüllte Paprika aus dem Ofen....116
150. Mediterranes Ofengemüse mit Feta und reifer Kochbanane....116

Teil 17 – One-Pot-Gerichte für wenig Abwasch....117

151. One-Pot-Vollkornpasta mit Gemüse....118
152. One-Pot-Linsenpasta mit Tomaten....118
153. Hähnchen-Wildreis-Topf....119
154. Gemüse-Amaranth-Topf....120
155. Buchweizen-Putenhack-Topf....121
156. Linsen-Kohlrabi-Topf....121
157. Kartoffel-Bohnen-Topf....122
158. Puten-Gemüse-Topf....123
159. Fisch-Tomaten-Topf....123
160. Mediterraner Quinoa-Topf....124

Teil 18 – Leichte Abendgerichte....125

161. Kräuterquark mit Gemüsesticks....126
162. Hüttenkäse mit Tomaten und Gurke....126
163. Vollkornbrot mit Avocado und Ei....127
164. Tomaten-Mozzarella-Teller....127
165. Gemüseomelett mit Kräutern....128
166. Linsensalat mit Feta....129
167. Thunfisch-Gurken-Salat....129
168. Hähnchensalat mit Joghurt-Dressing....130

169. Ofengemüse mit Kräuterdip 130
170. Kleine Kartoffeln mit Moringaquark 131

Teil 19 – Snacks für zwischendurch 132

171. Naturjoghurt mit Beeren 133
172. Apfelspalten mit Mandelmus 133
173. Birne mit Walnüssen 134
174. Quark mit Zimt und Beeren 134
175. Gemüsesticks mit Hummus 135
176. Knäckebrot mit Hüttenkäse 135
177. Geröstete Kichererbsen 136
178. Joghurt-Gurken-Dip mit Gemüse 136
179. Kräuterquark auf Vollkornknäcke 137
180. Beeren-Skyr mit Mandeln 137

Teil 20 – Desserts & kleine süße Gerichte 138

181. Beerenquark mit Vanille 139
182. Joghurtcreme mit Himbeeren 139
183. Apfel aus dem Ofen mit Zimt 140
184. Birnenquark mit Walnüssen 140
185. Chia-Beeren-Pudding 141
186. Quarkcreme mit Kakao 141
187. Joghurt mit warmen Zimtäpfeln 142
188. Beeren-Joghurt-Eis 142
189. Hafer-Apfel-Crumble 143
190. Quarkauflauf mit Beeren 143

Teil 21 – Kleine Mahlzeiten & praktische Extras 144

191. Hummus mit Kräutern 145
192. Joghurt-Kräuter-Dip 145
193. Tomaten-Frischkäse-Dip 146
194. Avocado-Kräuter-Creme 146
195. Schnelle Tomatensauce ohne Zuckerzusatz 147
196. Paprika-Gemüse-Sauce 147
197. Einfaches Joghurt-Salatdressing 148
198. Zitronen-Kräuter-Dressing 148
199. Gemüsebrühe mit frischen Kräutern 149
200. Beerenquark im Glas 149

Bonus – Gut organisiert durch den Alltag 150

30-Tage-Ernährungsplan 151
Einkaufslisten für Woche 1–5 157
Grundvorrat für eine unkomplizierte Küche 163
30 geeignete Lebensmittel für den Alltag 164
Kohlenhydratquellen einfach im Blick behalten 165

Gemüse der Saison ... 166
Obstsorten und praktische Portionsideen ... 166
Eiweißreiche Lebensmittel im Überblick ... 167
Ballaststoffreiche Lebensmittel ... 167
Zucker in Lebensmitteln leichter erkennen ... 168
Zutaten einfach austauschen ... 170
Portionsgrößen praktisch einschätzen ... 171
Kochen für eine oder zwei Personen ... 172
Rezepte einfach halbieren oder verdoppeln ... 172
Reste sicher aufbewahren und weiterverwenden ... 173
10 schnelle Beilagen ... 174
10 einfache Salatdressings und Dips ... 174
Wochenplan zum Ausfüllen ... 177
Vorbereitung für die Woche ... 177
Einkaufsliste zum Kopieren ... 179
Rezeptregister nach Hauptzutaten ... 181

Vorwort

Einfach kochen, ausgewogen essen und den Alltag entspannt genießen

Was soll ich heute kochen? Welche Lebensmittel passen zu mir? Muss ich jetzt auf Brot, Kartoffeln oder Obst verzichten? Und wie soll ich all die Empfehlungen im Alltag überhaupt umsetzen?

Nach einer Diabetesdiagnose tauchen oft viele Fragen auf. Gerade am Anfang kann es so wirken, als müsste plötzlich alles anders werden. Doch eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes muss weder kompliziert noch langweilig sein.

Du brauchst keine außergewöhnlichen Zutaten, keine komplizierten Kochtechniken und auch keine stundenlange Vorbereitung. Viele vertraute Lebensmittel können weiterhin auf deinem Speiseplan stehen. Entscheidend ist vielmehr, wie du deine Mahlzeiten zusammenstellst, welche Mengen zu dir passen und welche Lebensmittel du häufiger auswählst.

Genau dabei möchte dich dieses Kochbuch unterstützen.

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Sie eignen sich für Kochanfänger ebenso wie für ältere Menschen, die unkompliziert, abwechslungsreich und mit überschaubarem Aufwand kochen möchten. Viele Gerichte bestehen aus Zutaten, die du in jedem normalen Supermarkt bekommst. Die Zubereitungsschritte sind klar erklärt und lassen sich auch ohne große Kocherfahrung gut umsetzen.

Im Mittelpunkt stehen Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, geeignete Eiweißquellen, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier sowie ausgewählte Obstsorten und gesunde Fettquellen.

Dabei geht es nicht darum, einzelne Lebensmittel zu verbieten.

Ein Stück Brot ist nicht automatisch „schlecht“. Kartoffeln müssen nicht vom Teller verschwinden. Und auch Obst gehört grundsätzlich zu einer abwechslungsreichen Ernährung. Viel wichtiger ist das Gesamtbild einer Mahlzeit.

Dieses Buch soll dir zeigen, wie einfach eine solche Alltagsküche aussehen kann.

Du findest Frühstücksideen, Suppen, Salate, Gemüsegerichte, Gerichte mit Kartoffeln und Vollkornprodukten, Hülsenfrüchte, Fisch, Hähnchen und Pute sowie schnelle Pfannengerichte, Aufläufe und One-Pot-Rezepte. Auch kleine Snacks und einfache Desserts dürfen nicht fehlen.

Du musst dabei nicht jeden Tag perfekt essen.

Eine ausgewogene Ernährung entsteht nicht durch eine einzelne Mahlzeit, sondern durch viele kleine Entscheidungen im Alltag. Vielleicht tauschst du zunächst dein helles Brot gegen eine Vollkornvariante aus. Vielleicht kommt zum Mittagessen eine zusätzliche Portion Gemüse auf den Teller. Oder du trinkst häufiger Wasser statt gesüßter Getränke.

Schon solche kleinen Veränderungen können helfen, neue Gewohnheiten aufzubauen.

Nimm dir deshalb Zeit.

Probiere aus, was dir schmeckt, was du gut verträgst und was zu deinem Alltag passt.

Und vor allem:

> **Essen darf weiterhin Freude machen.**



TEIL 1

Diabetes und Ernährung einfach erklärt

Was bedeutet Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel dauerhaft oder wiederholt erhöht sein kann.

Glukose – also Traubenzucker – dient dem Körper als wichtige Energiequelle. Sie gelangt vor allem nach dem Essen aus dem Verdauungstrakt ins Blut.

Damit Glukose aus dem Blut in viele Körperzellen aufgenommen werden kann, spielt das Hormon Insulin eine wichtige Rolle.

Bei Diabetes funktioniert dieser Vorgang nicht mehr so wie bei einem gesunden Stoffwechsel.

Dabei gibt es unterschiedliche Formen von Diabetes.

Bei **Typ-1-Diabetes** produziert der Körper aufgrund einer Autoimmunreaktion kein oder kaum eigenes Insulin. Betroffene benötigen deshalb Insulin.

Bei **Typ-2-Diabetes** reagieren die Körperzellen zunächst weniger empfindlich auf Insulin. Im weiteren Verlauf kann zusätzlich die körpereigene Insulinproduktion abnehmen.

Typ-2-Diabetes tritt häufig im Erwachsenenalter auf, kann jedoch grundsätzlich auch jüngere Menschen betreffen.

Die Behandlung ist individuell. Sie kann unter anderem Ernährung, Bewegung und Medikamente umfassen. Manche Menschen benötigen zusätzlich Insulin.

Deshalb ist es wichtig, die eigene Behandlung immer mit der Ärztin, dem Arzt oder dem Diabetesteam abzustimmen.

Warum die Ernährung im Alltag eine wichtige Rolle spielt

Was du isst und trinkst, beeinflusst unter anderem, wie viele Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe dein Körper erhält.

Vor allem kohlenhydrathaltige Lebensmittel können den Blutzucker nach einer Mahlzeit beeinflussen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Kohlenhydrate grundsätzlich vermieden werden müssen.

Vielmehr kommt es auf die **Art, Menge und Zusammenstellung der Mahlzeit** an.

Ein Beispiel:

Eine große Portion Weißbrot mit süßem Aufstrich ist anders zusammengesetzt als eine Mahlzeit aus Vollkornbrot, Hüttenkäse, Tomaten und Gurke.

Auch wenn beide Mahlzeiten Kohlenhydrate enthalten, unterscheiden sie sich deutlich hinsichtlich Ballaststoffen, Eiweiß und Sättigung.

Genau deshalb betrachten wir in diesem Buch nicht nur einzelne Zutaten, sondern die gesamte Mahlzeit.

Kohlenhydrate einfach verstehen

Kohlenhydrate stecken in vielen Lebensmitteln.

Dazu gehören beispielsweise:

- Brot und Brötchen
- Haferflocken und andere Getreideflocken
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Milch und einige Milchprodukte
- Süßigkeiten
- Kuchen und Gebäck
- gesüßte Getränke

Bei der Verdauung werden viele Kohlenhydrate in kleinere Zuckerbausteine zerlegt. Diese gelangen anschließend ins Blut.

Doch nicht jedes kohlenhydrathaltige Lebensmittel wirkt gleich.

Lebensmittel unterscheiden sich beispielsweise hinsichtlich ihres Ballaststoffgehalts, ihrer Verarbeitung und der Zusammensetzung der gesamten Mahlzeit.

Deshalb lautet die wichtigste Regel nicht:

> **„Keine Kohlenhydrate."**

Sondern vielmehr:

> **Kohlenhydrate bewusst auswählen und sinnvoll kombinieren.**

Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte und viele Gemüsearten bringen beispielsweise zusätzlich Ballaststoffe und weitere Nährstoffe mit.

Blutzuckerfreundlich essen – worauf es ankommt

Eine alltagstaugliche Ernährung muss nicht aus besonderen „Diabetes-Lebensmitteln" bestehen.

Oft hilft bereits eine einfache Grundstruktur:

> **Gemüse + Eiweißquelle + passende Kohlenhydratquelle + etwas gutes Fett**

Ein Mittagessen könnte beispielsweise bestehen aus:

- Brokkoli und Möhren
- Hähnchenbrust
- einer kleinen Portion Kartoffeln
- etwas Olivenöl oder einem Joghurt-Kräuter-Dip

Oder vegetarisch:

- Paprika und Zucchini
- Linsen
- etwas Vollkornreis
- Joghurt oder Feta

Solche Kombinationen machen Mahlzeiten abwechslungsreich und sättigend.

Auch Portionsgröße, Medikamente, Bewegung und der persönliche Stoffwechsel spielen eine Rolle. Deshalb können zwei Menschen auf dieselbe Mahlzeit unterschiedlich reagieren.

Ballaststoffe und ihre Bedeutung

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die im Verdauungssystem nicht vollständig zerlegt werden.

Sie stecken besonders in:

- Gemüse
- Hülsenfrüchten
- Vollkornprodukten
- Haferflocken
- Nüssen
- Samen
- Beeren
- einigen anderen Obstsorten

Ballaststoffreiche Lebensmittel können zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und sättigen häufig gut.

Wenn du bisher nur wenige Ballaststoffe gegessen hast, solltest du die Menge langsam steigern.

Der Darm braucht manchmal etwas Zeit, um sich daran zu gewöhnen.

Auch ausreichendes Trinken ist dabei wichtig.

Eiweiß sinnvoll in die Mahlzeiten einbauen

Eiweiß wird auch Protein genannt und erfüllt viele Aufgaben im Körper. Unter anderem ist es ein wichtiger Baustoff für Muskeln und Gewebe.

Gerade im höheren Lebensalter spielt eine ausreichende Eiweißversorgung eine wichtige Rolle.

Gute Eiweißquellen sind beispielsweise:

- Eier
- Naturjoghurt
- Skyr
- Quark
- Hüttenkäse
- Fisch
- Hähnchen
- Pute
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Tofu
- Nüsse und Samen

Versuche, zu den Hauptmahlzeiten eine geeignete Eiweißquelle einzuplanen.

So wird aus einer einfachen Gemüsepfanne beispielsweise durch Kichererbsen, Ei, Fisch oder Hähnchen eine vollständiger zusammengesetzte Mahlzeit.

Bei bestimmten Erkrankungen – beispielsweise einigen Nierenerkrankungen – kann eine individuelle Anpassung der Eiweißzufuhr notwendig sein. In diesem Fall solltest du dich ärztlich oder ernährungsmedizinisch beraten lassen.

Gute Fettquellen bewusst auswählen

Fett gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.

Entscheidend ist auch hier die Auswahl.

Geeignete Fettquellen sind beispielsweise:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnüsse
- Mandeln

- andere ungesalzene Nüsse
- Samen
- Avocado
- fettreicher Seefisch

Da Fett sehr energiereich ist, reichen oft kleine Mengen.

Du musst also nicht möglichst fettfrei kochen. Häufig ist es sinnvoller, bewusst auszuwählen, **welches Fett** du verwendest und **wie viel** davon in der Mahlzeit steckt.

Gemüse und Salat als tägliche Grundlage

Gemüse ist einer der unkompliziertesten Bausteine einer abwechslungsreichen Küche.

Du kannst beispielsweise verwenden:

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Zucchini
- Paprika
- Tomaten
- Gurken
- Möhren
- Auberginen
- Kohlrabi
- Spinat
- grüne Bohnen
- verschiedene Kohlsorten
- Pilze
- Salate

Dabei muss es nicht immer frisches Gemüse sein.

Auch ungewürztes Tiefkühlgemüse ist praktisch und kann gerade für kleinere Haushalte eine große Hilfe sein.

Du kannst nur die benötigte Menge entnehmen und den Rest wieder einfrieren.

Gemüse lässt sich zudem auf viele Arten zubereiten:

gekocht, gedünstet, gebraten, aus dem Ofen, als Suppe, Salat oder Bestandteil eines Auflaufs.

Obst richtig in den Speiseplan integrieren

Viele Menschen glauben nach einer Diabetesdiagnose zunächst, sie dürften kein Obst mehr essen.

So pauschal stimmt das nicht.

Obst liefert unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Es enthält jedoch auch natürlichen Zucker.

Deshalb kommt es unter anderem auf die Sorte und Portionsgröße an.

Praktische Möglichkeiten sind beispielsweise:

- Beeren mit Naturjoghurt
- ein kleiner Apfel mit einigen Nüssen
- eine Birne mit Naturquark
- Obst als Bestandteil eines Haferfrühstücks

Ganze Früchte sind im Alltag meist die sinnvollere Wahl als Fruchtsäfte.

Auch bei Smoothies wird schnell eine größere Obstmenge getrunken, als man normalerweise auf einmal essen würde.

Deshalb gilt:

> **Obst genießen – aber nicht unbegrenzt nebenbei essen oder trinken.**

Welche Menge für dich persönlich geeignet ist, kann auch von deiner Behandlung und deinen Blutzuckerwerten abhängen.

Vollkorn statt Weißmehl – einfache Alternativen

Du musst deine Küche nicht von heute auf morgen komplett verändern.

Beginne mit einfachen Tauschaktionen.

Statt:

- Weißbrot → Vollkornbrot
- helle Brötchen → Vollkornbrötchen
- normale Nudeln → Vollkornnudeln
- süßes Frühstücksmüsli → Haferflocken

Vollkornprodukte enthalten mehr Bestandteile des ursprünglichen Getreidekorns und sind gute Quellen für Ballaststoffe.

Wenn du bisher kaum Vollkorn gegessen hast, steigere die Menge langsam.

Manche Menschen vertragen fein gemahlenes Vollkornbrot besser als Brot mit vielen groben Körnern.

Teste deshalb in Ruhe, was dir bekommt.

Zucker und versteckte Zucker erkennen

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten.

Auch viele Fertigprodukte können zugesetzten Zucker enthalten.

Dazu gehören beispielsweise manche:

- Frühstückscerealien
- Fruchtjoghurts
- Müsliriegel
- Ketchup- und Fertigsaucen
- Dressings
- Backwaren
- Getränke
- Desserts

Ein Blick auf die Zutatenliste kann deshalb hilfreich sein.

Zucker kann dort unter verschiedenen Bezeichnungen auftauchen.

Du musst deswegen nicht jedes Lebensmittel mit einer kleinen Zuckermenge grundsätzlich meiden.

Viel wichtiger ist, wie häufig und in welcher Menge stark gesüßte Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

In vielen Rezepten lässt sich die Süße außerdem reduzieren.

Der Geschmack gewöhnt sich häufig schneller daran, als man denkt.

Getränke sinnvoll auswählen

Getränke werden leicht unterschätzt.

Besonders süße Getränke können größere Mengen Zucker liefern, ohne lange zu sättigen.

Gute Alltagsgetränke sind beispielsweise:

- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßter Kräutertee
- ungesüßter Früchtetee
- Kaffee ohne Zucker, sofern gut verträglich
- schwarzer oder grüner Tee ohne Zucker, sofern gut verträglich

Wasser kannst du geschmacklich abwechslungsreicher machen, zum Beispiel mit:

- Zitronenscheiben

- Gurkenscheiben
- Minze
- einigen Beeren

Bei älteren Menschen kann das Durstgefühl nachlassen. Deshalb kann es helfen, Getränke sichtbar bereitzustellen und über den Tag verteilt regelmäßig daran zu denken.

Bei Herz- oder Nierenerkrankungen können besondere Vorgaben für die Trinkmenge gelten. Dann haben die Empfehlungen der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes Vorrang.

Portionsgrößen einfach einschätzen

Du brauchst im Alltag nicht jede Mahlzeit grammgenau abzuwiegen, sofern dein Behandlungsteam nichts anderes empfohlen hat.

Eine einfache Tellerauftteilung kann bei vielen Mahlzeiten Orientierung geben:

> **Ein großer Teil Gemüse oder Salat**

dazu

> **eine Eiweißquelle**

und

> **eine passende Portion Kartoffeln, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte oder eine andere Kohlenhydratquelle.**

Dazu kann eine kleine Menge hochwertiges Pflanzenöl, Nüsse, Samen oder eine andere Fettquelle kommen.

Wie groß die einzelnen Portionen sein sollten, ist individuell.

Körpergröße, Gewicht, Aktivität, Alter, Medikamente und persönliche Therapieziele können dabei eine Rolle spielen.

Regelmäßige Mahlzeiten im Alltag

Es gibt nicht für jeden Menschen mit Diabetes denselben perfekten Mahlzeitenrhythmus.

Manche Menschen kommen mit drei Hauptmahlzeiten gut zurecht. Andere benötigen aufgrund ihrer Medikamente, ihres Appetits oder ihrer persönlichen Situation eine andere Verteilung.

Wichtig ist vor allem, dass dein Mahlzeitenrhythmus zu deiner Therapie passt.

Besonders wenn du Insulin oder Medikamente einnimmst, die Unterzuckerungen verursachen können, solltest du Änderungen deiner Essgewohnheiten nicht einfach auf eigene Faust mit einer veränderten Medikamentendosis kombinieren.

Besprich größere Veränderungen deshalb mit deinem Behandlungsteam.