

SIMONE FISCHER

ABNEHMEN MIT DIABETES

So **gelingt** es **schnell** und **einfach**
Mit über **50 Rezepten** für **jeden Tag**

SIMONE FISCHER

ABNEHMEN MIT DIABETES

So **gelingt** es **schnell** und **einfach**
Mit über **50 Rezepten** für **jeden Tag**

Inhalt

Diabetes und Übergewicht – ein ungesunder Kreislauf	7
Was ist Diabetes?	8
Wie die Ernährung den Blutzuckerspiegel beeinflusst	10
Ihr effizientes Abnehmprogramm	19
Die richtige Ernährung bei Diabetes ...	21
Low Carb – die optimale Ernährungsform für Diabetiker	22
Die Broteinheiten im Auge behalten ...	35
Warum Menschen mit Übergewicht häufig Diabetes entwickeln.	15
Übergewicht effektiv reduzieren	17
Bei der Ernährung auf die Tageszeiten achten.	36
Bewegung hilft beim Abnehmen	38

Rezepte

Frühstück.....	48
Haferbrei mit Feigen und Bananen ...	49
Bunte Rührei-Pfanne	50
Overnight Oats mit Himbeeren.....	52
Waldbeerenmarmelade	53
Vollwertbrot mit Sesam.....	54
Low Carb-Brötchen	57
Pancakes mit Kirschkompott	58
Erdbeer-Smoothie-Bowl.....	60
Suppen & Eintöpfe	62
Rote-Bete-Suppe.....	63
Grüne Spargelsuppe	64
Hühnersuppe mit Gemüseeinlage	66
Möhrensuppe	69
Deftiger Bohneneintopf.....	71
Grüne Gemüsesuppe mit Ei	72
Lauchsuppe mit Parmesanchips	74
Salate	76
Bunte Bete-Salat mit Feta	77
Bulgursalat mit Granatapfel.....	78
Soba-Nudelsalat mit Hähnchen.....	80
Rucola mit Kaki und Orangen.....	83
Quinoasalat mit Spinat und Bohnen ...	84
Bunter Salat mit Steakstreifen.....	86
Radicchio mit Forelle und Kürbis	88

Gemüsegerichte	90
Gefüllte Paprika	91
Spinat-Shakshuka	93
Vollkornnudeln mit Pilzen.....	94
Gemüsepuffer mit Schnittlauch- Frischkäse	96
Gegrillte Auberginen mit Feta-Dip.....	99
Geflügel, Fleisch & Fisch	110
Grilllachs mit Gemüse	111
Putencurry	112
Kabeljaufilet mit griechischem Salat..	114
Vollkornnudeln mit Hähnchen und Gemüse	117
Frittata mit Garnelen.....	118
Arabische Fleischbällchen in Kirschlorbeer	120
Glasiertes Schweinefilet mit Rosenkohl	123
Pilzburger mit Schinken und Minzsoße	124
Hähnchen mit Kürbis aus dem Ofen ..	126
Snacks & Getränke	128
Fruchtig frisches Aromawasser.....	129
Cranberry-Energyballs	130
Eiermuffins mit Grünkohl und Pute...	132
Grüner Smoothie	134
Smoothie mit Orangen und Möhren...	135
Wassermelonen-Limonade	136
Kernige Müsliriegel.....	139
Gemügesticks mit Hummus	140
Desserts & Gebäck	142
Zitroniger Käsekuchen	143
Chiapudding mit Apfelkompott.....	144
Eton Mess.....	145
Mangosorbet	146
Gebackene Birnen mit Ricotta	149
Johannisbeereis	150
Biskuitrolle mit Himbeerfüllung	152
Pflaumen-Quarkauflauf	155
Rezeptübersicht.....	156
Über die Autorin.....	159
Impressum.....	160



Diabetes und Übergewicht – ein ungesunder Kreislauf

Übergewicht ist einer der hauptsächlichen Risikofaktoren für die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Daher ist es zur Vorbeugung von Diabetes, aber auch für Diabetiker, wichtig, auf ein gesundes Gewicht zu achten.

Bevor wir uns ansehen, warum Menschen mit Übergewicht häufig Diabetes entwickeln und warum es für Diabetiker sinnvoll ist, ein gesundes Gewicht zu erreichen, erhalten Sie im Folgenden erst einmal einen Kurzüberblick über die Krankheit Diabetes.



Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die jeden treffen kann – und das tut die Krankheit auch: Laut des Gesundheitsberichts Diabetes 2022 der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) sind aktuell rund 8,5 Millionen Deutsche von Diabetes betroffen. Man geht allerdings davon aus, dass die Dunkelziffer noch weit höher ist und mindestens weitere 2 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes leiden, bei denen dies bisher noch nicht diagnostiziert wurde. Und jährlich kommen rund 300.000 neu diagnostizierte Typ-2-Patienten hinzu, sodass die Anzahl an Diabetikern immer größer wird.

Diabetes ist eine Erkrankung, die auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht in der Lage ist, genügend Insulin zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels auszuschütten. Wenn wir von »Diabetes« sprechen, meinen wir in der Regel

Typ-2-Diabetes, da dies die häufigste Diabetes-Form ist. Daher bezieht sich dieses Buch ausschließlich auf Diabetes Typ 2.

Typ-2-Diabetes geht im Allgemeinen eine Insulinresistenz voraus, die häufig dadurch entsteht, dass über einen längeren Zeitraum sehr viel Insulin produziert und verarbeitet werden muss. Die Gründe hierfür können in einer kohlenhydratreichen Ernährung, Übergewicht und einem inaktiven Lebensstil liegen.

Wenn eine Insulinresistenz vorliegt, ist die Wirkung des Insulins in den Körperzellen vermindert, die Körperzellen reagieren also nicht mehr ausreichend auf das Hormon Insulin. Dies bewirkt, dass das Insulin den Zucker nicht mehr in die Körperzellen transportieren kann und der Blutzuckerspiegel nicht mehr ausreichend sinkt. Die Bauchspeicheldrüse versucht, dagegen anzuwirken, indem sie mehr Insulin produziert. Dies führt zu einem erhöhten Insulinspiegel im Blut, der sogenannten Hyperinsulinämie. Häufig spricht man hier auch von einem Prädiabetes, also der Vorstufe zu Typ-2-Diabetes. Wird nun nicht gegengesteuert, kann sich Typ-2-Diabetes entwickeln, bei dem die Blutzuckerwerte dauerhaft erhöht sind, was langfristig zu Schädigungen an den Blutgefäßen führt.

Typ-2-Diabetes ist deshalb so gefährlich, weil die Krankheit sehr häufig lange Zeit unerkannt bleibt und somit oftmals nicht oder nicht rechtzeitig behandelt wird. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel begünstigt aber die Entstehung diverser Krankheiten. Dazu gehören Störungen an den großen Blutgefäßen, die zu Herzerkrankungen bis hin zum Infarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine und Füße führen können. Hierdurch können auch Nervenschäden auftreten, bis hin zum sogenannten diabetischen Fußsyndrom, das schlimmstenfalls zur Amputation führen kann. Auch die kleinen Blutgefäße können beeinträchtigt werden, wodurch eine Nierenschwäche entstehen kann und/oder Netzhautschäden an den Augen auftreten können.

Typ-2-Diabetes – früher häufig als »Altersdiabetes« bezeichnet – tritt vor allem bei älteren Erwachsenen auf, wird aber aufgrund steigender Fettleibigkeit, körperlicher Inaktivität und schlechter Ernährung zunehmend auch schon bei Kindern, Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen beobachtet.

Typ-2-Diabetes ist allerdings kein Schicksal, mit dem Sie sich abfinden müssen. Sie können ihm zum einen effektiv vorbeugen und zum anderen sogar einen bereits bestehenden Typ-2-Diabetes aufhalten. Denn Typ-2-Diabetes schlägt sehr gut auf eine Veränderung des Lebensstils inklusive Gewichtsreduzierung, ausgewogener Ernährung und Bewegung an, weswegen es besonders ratsam ist, diese Dinge zu berücksichtigen – Abnehmen ist hier also genau die richtige Methode.

Wie die Ernährung den Blutzuckerspiegel beeinflusst



Wenn wir kohlenhydrathaltige Lebensmittel essen oder kohlenhydrathaltige Getränke zu uns nehmen, spaltet der Körper die Kohlenhydrate in einen Zucker namens Glukose auf. Die Glukose wird dann in den Blutkreislauf aufgenommen. Insulin ist dafür verantwortlich, diese Glukose aus dem Blut in die Körperzellen zu transportieren, wo sie als Brennstoff für den Körper verwendet wird. Bei Diabetes ist aber kein oder zu wenig Insulin vorhanden, um die Glukose aus dem Blut zu transportieren, sodass es zu erhöhten Blutzuckerwerten kommt.

Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels

Diabetes tritt dann auf, wenn die Bauchspeicheldrüse gar nicht mehr oder nicht mehr ausreichend dazu in der Lage ist, Insulin zu produzieren, oder wenn der Körper das von ihm produzierte Insulin nicht richtig nutzen kann.

Insulin ist, wie vorhin bereits erwähnt, ein lebensnotwendiges Stoffwechselhormon, das wie ein Schlüssel wirkt, damit Glukose, also Zucker, aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, durch den Blutkreislauf in die Zellen des Körpers eintreten kann. Dann benutzt der Körper diese Glukose als Energiequelle. Wir produzieren Glukose, indem der Körper die Kohlenhydrate, die wir essen oder trinken, im Blut in Glukose zerlegt. Insulin steuert daraufhin die Aufnahme der Glukose in die Körperzellen. Zudem hemmt Insulin die Abgabe von Glukose aus der Leber in das Blut, in dessen Folge der Blutzuckerspiegel sinkt.

Bei Menschen, die keinen Diabetes haben, erkennt die Bauchspeicheldrüse, wann Glukose in den Blutkreislauf gelangt ist und gibt die richtige Menge an Insulin ab, damit die Glukose in die Zellen gelangen kann.

Bei Diabetikern funktioniert dieses System aber nicht, weil zu wenig oder kein Insulin vorhanden ist. Da Glukose nicht in die Zellen gelangen kann, beginnt sie sich im Blut aufzubauen und führt somit zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel, auch bekannt als Hyperglykämie. Auf lange Sicht sind erhöhte Blutzuckerwerte mit zahlreichen Folgeschäden verbunden. Diese reichen von hohem Blutdruck über die Gefahr, eine Fettleber zu entwickeln, bis hin zu Schädigungen der Gefäßinnenwände, die zu Gefäßverschlüssen und dadurch bedingtem Herzinfarkt oder Schlaganfällen führen können.

Glücklicherweise können Betroffene aber mithilfe einer konsequenten Blutzuckereinstellung diese Risiken und somit auch die Folgeerkrankungen deutlich senken. Dazu leistet die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung einen wesentlichen Beitrag.

Der Blutzuckerwert



Der Blutzuckerwert gibt den Zuckergehalt im Blut an. Der Blutzuckerwert kann in zwei verschiedenen Einheiten angegeben werden:

- Milligramm pro Deziliter (mg/dl) = Gewicht der gelösten Zuckerteilchen pro Volumen;
- Millimol pro Liter (mmol/l) = Anzahl der gelösten Zuckerteilchen, also der Stoffmenge, pro Volumen.

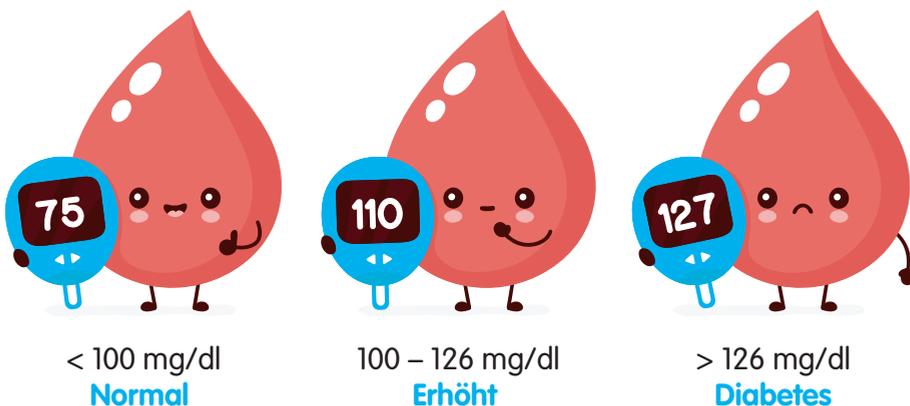
Der Blutzuckerwert schwankt bei jedem Menschen im Laufe des Tages, was völlig normal ist. Morgens nach dem Aufstehen ist der Wert am niedrigsten, weil man ja in der Nacht keine Nahrung zu sich genommen hat. Direkt nach einer Mahlzeit ist der Wert leicht erhöht.

Bei einer Messung des Wertes wird dieser im Nüchternzustand, also vor der ersten Mahlzeit, gemessen. Das Ergebnis wird als Nüchtern-Blutzucker bezeichnet. Die

Messung erfolgt durch einen Stich mittels einer Lanzette, einer Stechhilfe, in den Finger, manchmal auch das Ohrläppchen, um einen Tropfen Blut zu erhalten. Dieser wird auf ein Stäbchen aufgetragen, das in ein Blutzuckermessgerät gesteckt wird. Dieses zeigt ungefähr nach einer halben Minute den Zuckergehalt im Blut an. Zudem gibt es moderne Messgeräte, bei denen ein Sensor am Oberarm angebracht wird, der ein bis zwei Wochen lang getragen werden kann und dann ausgetauscht werden muss. Mittels eines Lesegeräts wie einem Smartphone kann der Patient dann seine Werte jederzeit anschauen und überprüfen. Praktisch daran ist zudem, dass ein Warnsignal ertönt, wenn eine Über- oder Unterzuckerung droht.

Aber was ist denn eigentlich ein normaler oder ein zu hoher Blutzuckerwert? Dazu können Sie die folgende Tabelle zurate ziehen:

	Unterzuckerung	Gesund	Erhöht/ Prädiabetes	Überzucker/ Diabetes
Nüchtern	← 60 mg/dl	← 100 mg/dl	100 – 126 mg/dl	→ 126 mg/dl
	← 3,3 mmol/l	← 5,6 mmol/l	5,6 – 7,0 mmol/l	→ 7,0 mmol/l
2 Stunden nach einer Mahlzeit		← 140 mg/dl	140 – 200 mg/dl	→ 200 mg/dl
		← 7,8 mmol/l	7,8 – 11,1 mmol/l	→ 11,1 mmol/l



Rezepte

Frühstück.....	48
Suppen & Eintöpfe	62
Salate	76
Gemüsegerichte	90
Geflügel, Fleisch & Fisch	110
Snacks & Getränke	128
Desserts & Gebäck	142



Frühstück







! Tipp: Dieses Brot schmeckt sowohl mit einem süßen Belag, wie Honig oder Marmelade, als auch herzhaft belegt sehr gut. Probieren Sie es doch einmal mit Schinken und Eierscheiben.

Nährwerte pro Scheibe: 142 kcal, 3,8 g Fett, 22,5 g Kohlenhydrate, 3,8 g Eiweiß, 2,9 g Ballaststoffe, 1,9 BE





Erdbeer-Smoothie-Bowl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zutaten

- 400 g Erdbeeren
- 50 ml Kokoswasser
- 4 EL Haferflocken
- Erythrit-Puderzucker, nach Belieben
- 50 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- 2 EL Granola
- 2 TL Haselnüsse, geröstet und gehackt
- 2 TL Chiasamen
- 2 TL Kürbiskerne
- 2 TL Kokosraspel

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Einige Beeren zur Dekoration beiseitestellen.
2. Die restlichen Beeren mit dem Kokoswasser und den Haferflocken pürieren und anschließend nach Geschmack mit Erythrit-Puderzucker süßen.
3. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Den Smoothie in zwei Schüsseln geben und darauf die restlichen Erdbeeren, die Heidelbeeren und die Bananenscheiben verteilen.
5. Jeweils 1 Esslöffel Granola, 1 Teelöffel gehackte Haselnüsse, Chiasamen, Kürbiskerne und Kokosraspel über jede Bowl streuen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 376 kcal, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe, 3,3 BE



Suppen & Eintöpfe





6. In Tellern oder Schalen anrichten, jeweils 1 EL Crème légère daraufgeben und verrühren. Die gebratenen Spargelspitzen auf der

Suppe anrichten, mit dem Basilikum bestreuen und etwas frischen Pfeffer darübermahlen.

Nährwerte pro Portion: 178 kcal, 10 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe, 1 BE
