

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

*EXPRESS*KOCHEN DIABETES



Schnelle Genussrezepte für jeden Tag





GU



THEORIE

Gesund leben bei Diabetes

8 Was ist Diabetes?
10 Eine zeitgemäße Behandlung
12 Ernährung bei Typ-2-Diabetes
14 Kohlenhydrate im Fokus
16 Am besten slow: die Super-Carbs
18 Süßen ohne Zucker
20 Pflanzliches contra tierisches Eiweiß
22 Gute Fette – schlechte Fette
24 Essen unterwegs – clever tauschen
26 Gesunde Getränke
28 Diabetes-Mythen im Check
30 Welche Foodtrends sind bei Diabetes sinnvoll?
32 Abnehmen – gewusst, wie
34 Achtsamkeit und Gelassenheit
36 Expressküche Diabetes
38 Küchenhelfer, die Zeit sparen

REZEPTE

Gesund kochen bei Diabetes



42 FRÜHSTÜCK

Für den gesunden Start in den Tag: schnelle Müslis, Muffins und Eierspeisen

58 AUFSTRICHE, DIPS, BROTE & SNACKS

Damit der Snack gesund ist: Ideen für selbst gebackenes Brot mit leckerem Belag

80 SALATE & ROHKOST

Gemüse satt: So tanken Sie reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe

96 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Pflanzen überzeugen mit gesundem Eiweiß: aus Pfanne, Ofen oder Wok

116 HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Beliebte Klassiker schnell zubereitet: von Gyros über Schnitzel bis Frikassee

146 HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Gesunde Fette und reichlich Protein: herzhafte Fischgerichte mit Gemüse und Käse

158 DESSERTS & GEBÄCK

Das süße Finale – auch für Diabetes-Betroffene: schnelle Nachspeisen und Kuchen

180 Literatur und hilfreiche Adressen

182 Sachregister

184 Rezeptregister

192 Impressum

Rezeptinfos

- vegan
- vegetarisch
- glutenfrei
- laktosefrei

Welche Foodtrends sind bei Diabetes sinnvoll?

Vegan, Paleo, Low Carb: Die Orientierung im Dschungel der Ernährungsmoden ist nicht leicht. Achten Sie auf die wissenschaftliche Beurteilung!

Essen wie in der Steinzeit

Immerhin sieht die bei »Paleo«, der Steinzeit-Diät, ganz vernünftig aus. Der Mensch solle zurück zu seinen Wurzeln und sich so ernähren wie vor Jahrtausenden. Klar ist, dass die heutige westliche Ernährung krank macht. Aber macht die Paleo-Ernährung gesund? Unklar ist, was vor Tausenden von Jahren in welcher Region der Welt gegessen wurde. Obwohl der Mensch ursprünglich ein Pflanzenesser war, basiert Paleo auf stark fleischlastiger Ernährung. Viel Fleisch und Fisch bringen aber auch viel Purin (kritisch bei Gicht) und zu viele tierische Fette und Eiweiße mit sich. Ausgrabungen zeigen, dass der Frühmensch mehr Pflanzenteile gegessen hat als Tierproteine.



Das Verbot von Milchprodukten macht für nordische Völker keinen Sinn, da sie durch eine Mutation überwiegend in der Lage sind, Milchzucker zu spalten, und Milch gut vertragen. Sinnvoll ist es, wenn Sie Weizenprodukte reduzieren. Wogende Weizenfelder kannten die Neandertaler nicht. Weniger Weizen kann bei Übergewicht und Diabetes positive Effekte haben. Allerdings sollten Sie bei Diabetes durchaus auf eine hohe Ballaststoffzufuhr achten – am besten über reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse, Lein- oder Chiasamen. Und es wird fast alles selbst gekocht – keine Chance also für versteckte Zucker und Trans-Fette. Auch ein Plus.

Vegane Ernährung

Während vegetarische Gerichte beziehungsweise eine Ernährung mit viel Gemüse durchaus gesund und zu empfehlen sind,

fehlt einer streng veganen Ernährung bislang die wissenschaftliche Begründung. Jüngste Studien zeigen aber, dass eine vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für Folgeerkrankungen minimieren kann. Bei Vitamin B_{12} besteht auf Dauer die Gefahr eines Mangels, dieser kann aber nach ärztlicher Rücksprache gut substituiert werden. Kritisch ist zudem die Versorgung mit Eisen und Zink, die sich aber über bestimmte pflanzliche Lebensmittel sichern lässt. Wer rein vegan leben will, sollte sich gut informieren und sehr vielfältig essen. Besonders kritisch ist der totale Verzicht auf tierische Produkte für Schwangere und Stillende sowie Säuglinge und sehr kleine Kinder. Für diese Menschen ist eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft empfehlenswert. Gut zu wissen: Fisch-Ei-Vegetarier haben mit die höchste Lebenserwartung.

Low Carb plus

Anders verhält es sich mit den Low-carb-Diäten: In Studien konnte nachgewiesen werden, dass der hohe Anteil an Kohlenhydraten in unserer Ernährung, der für ein bewegungsreiches Leben gut war, jetzt zu Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Gicht führen kann. Da Diabetes eine Kohlenhydrat-Stoffwechselstörung ist, profitieren vor allem Diabetiker von der Low-carb-Ernährung. Sie liegt deutlich vor der Low-fat-Variante oder sogar der gesunden mediterranen Ernährung.
Ähnlich wie bei Paleo kann es über einen vermehrten Verzehr von Fleisch allerdings zu erhöhten Blutfettwerten und einer gesteigerten Purinzufuhr kommen. Auf Vollkornprodukte sollte wegen der Ballaststoffe und komplexen Kohlenhydrate auf keinen Fall verzichtet werden. Die enthaltenen langsamen Kohlenhydrate gleichen Blutzuckerschwankungen aus. Ideal ist also Slow Carb! Wer Low Carb mit mediterraner Ernährung kombiniert, fährt nach aktuellen Studien am besten: Gesunde Fette aus Fisch, Öl, Nüssen und viel Gemüse sind die Basis für ein längeres, gesundes Leben. Für alle, die keinen Fisch verzehren möchten, sind Hanföl oder Leinöl gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren. Vollkornprodukte, im Mittelmeerraum weitestgehend unbekannt, passen auch gut zum Konzept.

Clean Eating

Hinter dem Trend verbirgt sich ein gesunder Lebensstil, der mit mehr Bewegung sowie einem nachhaltigen Essverhalten einhergeht. Die Grundsätze entsprechen der vollwertigen Ernährung – gepaart mit trendigen Zutaten wie Chiasamen, Bulgur oder Superfoods. Aufgrund des Zuckergehalts sollten sich Diabetiker auf jeden Fall mehr an Gemüse statt an Obst halten – auch bei einem Smoothie sollte der Hauptteil aus Gemüse bestehen: So kann er den Blutzucker nicht so leicht nach oben ausbrechen lassen. Die Empfehlung von sechs Mahlzeiten pro Tag bei Clean Eating ist für Diabetiker allerdings eher kontraproduktiv: Die Zwischenmahlzeiten stören den Insulinhaushalt. Positiv: Es wird viel selbst gekocht … und weniger verarbeitete Lebensmittel lassen den Blutzucker kaum ansteigen.

Abnehmen – gewusst, wie

Ein gesundes Körpergewicht unterstützt das Leben mit Diabetes.
Wählen Sie zum Abnehmen zielführende Diäten wie das 20:80-Prinzip.

Vergessen Sie Kalorien, Fettpunkte sowie alles, was Sie über Diäten wissen. Drücken Sie den Resetknopf! Diäten führen oft nur zum Jo-Jo-Effekt. Da kann man zum Beispiel in einer Woche bis zu 3 Kilo Muskelmasse abbauen – mehr als Fett, Jo-Jo-Effekt inklusive. Auch Formuladiäten helfen ohne Ernährungsumstellung nicht, ebenso wenig Appetitzügler: Fast alle sind entweder so gut wie wirkungslos oder wegen Nebenwirkungen vom Markt verschwunden. Zielführend ist die 20:80-Diät.

Pausen zwischen den Mahlzeiten

Lassen Sie den Insulinspiegel immer wieder richtig absinken – erst dann ist Fettabbau möglich. Laut Studien haben Sie bei zwei bis maximal drei Mahlzeiten mit 4–5 Std. Esspause dazwischen die beste Chance auf Gewichtsverlust. Gern können Sie auch Mahlzeiten auslassen, aber nur wenn sich dabei kein Heißhunger einstellt und vorher eine für mehrere Stunden sättigende Mahlzeit garantiert war. Wer will, kann auch ein oder zwei Tage fasten – wie beim »Intervallfasten«. Nach zwei Tagen besteht allerdings die Gefahr, dass wegen des Eiweißmangels die Muskulatur langsam abgebaut wird. Wer länger fastet, sollte zumindest eine kleine Eiweißmenge täglich essen.

Worauf beruht die 20:80-Diät?

Die wichtigsten Pfeiler beim Abnehmen sind Zufriedenheit und Sattheit. Wenn man nicht satt ist, schüttet der Körper das Hungerhormon Ghrelin aus, damit man sich etwas zu essen beschafft – ein Sicherheitsmechanismus gegen Hunger, die größte Gefahr in der Urzeit. Das Erfolgsrezept dagegen: der richtige Mix aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten, wie er in der 20:80-Diät umgesetzt ist. Dabei sollte der Teller, wie in der Grafik (s. rechts) dargestellt, gefüllt sein.

Ernährungsprotokoll unterstützt

Machen Sie sich das eigene Essverhalten bewusst – am besten durch ein Essprotokoll, das Sie 1–2 Wochen führen. Für das »Journaling« gibt es auch Vorlagen und Apps wie die myFoodDoctor-App (s. S. 181). Schauen Sie sich am Ende jeden Tages an, wie viel Eiweiß Sie gegessen haben. Wenn zu wenig Protein oder magenfüllendes Gemüse dabei war, werden Sie wahrscheinlich schon nach 2 Std. wieder hungrig gewesen sein. Nehmen Sie daher jeden Tag eine Ihrem individuellen Bedarf (s. S. 13) entsprechende Menge Eiweiß aus Ei, Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh und Co. zu sich.

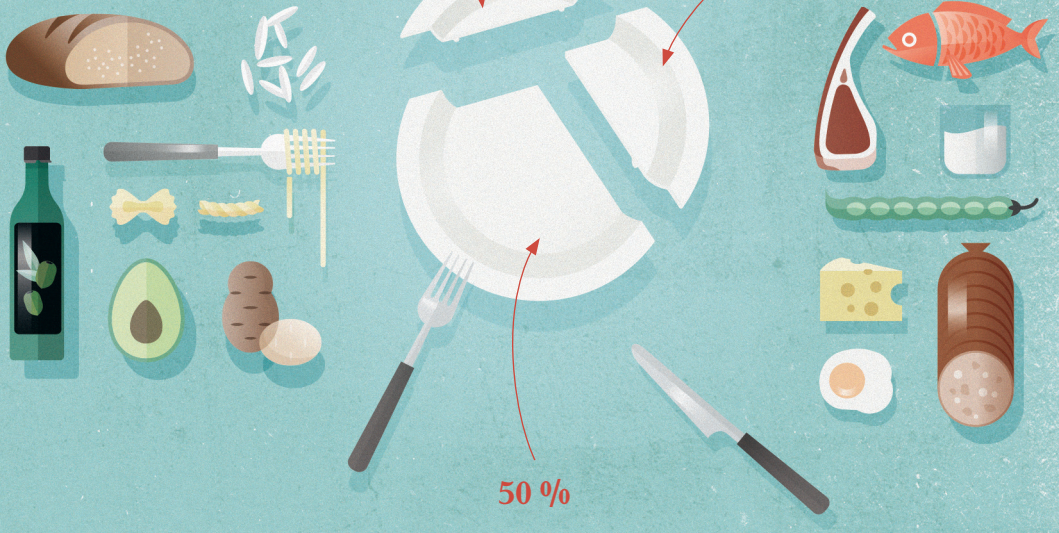
CLEVER KOMBINIERT AUF DEM TELLER

20 %

Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot sowie hochwertige Öle und Fette

30 %

Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte



50 %

Gemüse, Salat und Pilze



Achtsamkeit und Gelassenheit

Im Zentrum stehen bei Diabetes Ernährung, eventuell Medikamente und Bewegung. Achten Sie auch auf einen bewussten Umgang mit dem Alltag.

Säule Nummer drei für eine Gewichtsabnahme und die Verbesserung der Blutzuckereinstellung bei Diabetes besteht neben Essen und Sport aus Verhalten und Psyche: Ich erlebe immer wieder, dass Diabetiker in der Theorie alles wissen, was mit richtigem Essen zu tun hat. Aber sie kommen mit dem psychischen Hintergrund des Essens nicht zurecht, fühlen sich ferngesteuert oder überfordert und können nicht umsetzen, was sie sich vorgenommen haben. Manche Menschen spüren das, manche nicht.

Diabetes akzeptieren

Der Alltag mit Diabetes kann rein praktisch den Betroffenen einiges abverlangen: gesund essen, auf Kohlenhydrate und Eiweiß achten, viel bewegen, regelmäßige Arztbesuche – dazu der »ganz normale Wahnsinn« an jedem Tag. Stress erschwert die Behandlung von Diabetes, weil dabei Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden, die den Blutzucker erhöhen und die Wirkung von Insulin abschwächen sowie die Fetteinlagerung för-

7 Arten von Hunger

Machen Sie sich bewusst, warum Sie essen. Lernen Sie sich selbst besser kennen.
1. Augenhunger (visuelle Anreize, wie Bierwerbung, danach Gang zum Kühlschrank)
2. Nasenhunger (Geruchssinn, man riecht Kuchen und bekommt Lust darauf)
3. Mundhunger (Verlangen nach angenehmen Empfindungen im Mund, wie Gummibärchen, bestimmte Geschmacksvorlieben)
4. Zellhunger (der eigentliche Hunger, der die Bedürfnisse des Körpers stillt)
5. Magenhunger (z. B. die Leere des Magens spüren. Problem: Durst oder Hunger, weil Magen leer?)
6. Geistiger Hunger (z. B. vermeintliche Infos über gesundes Essen, Diätregeln)
7. Herzhunger (z. B. emotional beladene Verhaltensweisen: Essen als Belohnung nach Krankheit oder aus Frust oder Einsamkeit)

dern. Wer sich auf dieses Szenario einstellt, kommt wie bei anderen Krankheiten auch leichter damit zurecht. Das geht oft nicht von heute auf morgen, eine akzeptierende Einstellung lässt sich trainieren – zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen.

Stressreduktion lindert Beschwerden

Wirksam ist in diesem Zusammenhang die Methode der »Mindfulness-Based Stress Reduction« (MBSR), sie wurde vor über sechzig Jahren von Jon Kabat-Zinn in Amerika entwickelt. MBSR ist Standard bei chronischen Erkrankungen, wirkt schmerzlindernd, stimmungsaufhellend – und kann helfen, richtig und bewusst zu essen. Das Konzept setze ich bei Diabetes und Adipositas ein, es heißt »Achtsames Essen«. Denn Übergewichtsbehandlung sollte Essen, Bewegung und Psyche einschließen. Suchen Sie nach MBSR-Kursen – die Krankenkassen übernehmen zum Teil die Kosten.



6 Regeln für achtsames Essen

1. Langsam und mit kleinen Pausen essen.
2. Langsam trinken.
3. Besteck ablegen.
4. Essen mit der nicht (!) dominanten Hand, mit kleinerem Besteck oder mit Stäbchen.
5. Die richtige Menge essen. Halten Sie Maß, denken Sie an Ihre Energiebilanz.
6. Achtsames und bewusstes Ersetzen oder Fasten beziehungsweise Weglassen von Mahlzeiten.

Bewusst und achtsam essen

Bei dem Konzept »Achtsames Essen« geht es darum, die verschiedenen Formen des Hungers (s. Kasten links) zu unterscheiden und zu erkennen, warum wir was und wie viel essen. Nur dann können Sie angemessen und gesund auf Hunger reagieren. Machen Sie sich das klar und schalten Sie den »Autopiloten« beim Essen aus. Denken Sie daran, dass Sättigung 20 Min. braucht. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, Sattheit zu empfinden. Sie können das achtsame, langsame Essen lernen, indem Sie die sechs Regeln (s. Kasten) trainieren. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Körper auf. Dabei helfen auch Meditation, Yoga oder autogenes Training. Kurse finden Sie bei Volkshochschulen oder Krankenkassen.

Expressküche Diabetes

Sie sollten bei Diabetes auf die Ernährung besonderen Wert legen. Mit »schnellen« Produkten geht das ganz einfach und unkompliziert.

Die gesunde Küche, nicht nur für Diabetiker, basiert auf viel Gemüse. Leider hat sich der Gemüseanteil in Deutschland stetig verringert – zugunsten von viel Brot, Reis, Nudeln und Co. Viele Gerichte und Zubereitungsideen für Gemüse – auch aus der traditionellen Küche – sind in Vergessenheit geraten. Gemüse war bei unseren Vorfahren ein wichtiger, weil auch preiswerter Sattmacher. Nach und nach verändert sich jedoch das Bewusstsein wieder – die Verkaufszahlen für Hülsenfrüchte steigen langsam.

Gemüse ist ruck, zuck fertig

Wenn Sie der Empfehlung zu reichlich Gemüse folgen, können Sie bereits viel Zeit sparen. Denn fast alle Sorten schmecken auch als klein geschnittene Rohkost lecker – und nur ein Drittel sollte gegart sein. Wer Gemüse lieber gegart isst, kann bereits beim Schnippeln das Wasser im Topf aufkochen oder die Pfanne vorheizen. Erst kommen festere Gemüsesorten wie Möhren oder Brokkoli in den Topf, später können Sie dann zartere Sorten wie Bohnen dazugeben und nur noch kurz mitgaren. Tipp: Salz erst ins Wasser geben, wenn es bereits sprudelnd kocht – denn Salzwasser benötigt rein chemisch länger zum Sieden.

Tiefgekühltes spart Zeit

Tiefkühlgemüse ist eine gute Alternative für Eilige, denn Sie sparen sich das langwierige Putzen und Schnippeln (s. Kasten rechts). Verwenden Sie dabei am besten natürliches Gemüse ohne Zusatzstoffe und keine fertig gewürzten Mischungen – sie enthalten meist Stärke und Zucker.

Vorgegart geht ganz fix

Greifen Sie in der Expressküche zu bereits gegarten Hülsenfrüchten aus Glas oder Dose. Rote Linsen müssen nicht vorher über Nacht eingeweicht werden. Bei anderen getrockneten Hülsenfrüchten ist das schon notwendig – also rechtzeitig daran denken! Mit einem Dampfdruckkochtopf sind die kleinen Proteinbomben ganz fix gegart.

Alles in einen Topf

Praktisch sind Rezepte, bei denen alle Zutaten in einem Topf oder einer Pfanne garen – wie bei Eintöpfen, One Pots oder Gemüsepfannen. Ebenso sparen Aufläufe oder Gemüsepäckchen mit Käse oder Fisch Zeit: Alles in eine Form schichten oder in Papier packen, ab in den Ofen – inzwischen können Sie aufräumen oder etwas anderes machen.

Fleisch und Fisch

Schnell zubereitet sind diejenigen Teile, die sich zum Kurzbraten eignen: Filetstücke, Minutensteaks oder auch Hackfleisch. Vor allem bei Fisch sparen Sie Zeit, wenn Sie ihn ohne Panade zubereiten.

Vorsicht bei Saucen

Fertigsaucen und Würzpasten enthalten oft versteckte Kohlenhydrate. Bei gekauftem Pesto kann ein Teil des Käses durch Kartoffelmehl oder Weizengrieß ersetzt sein. Eine schnelle Sauce können Sie im Handumdrehen herstellen, indem Sie Fleisch, Fisch oder Gemüse mit etwas Brühe ablöschen und nach Belieben noch etwas Tomatenmark mit andünsten. Zum Schluss noch etwas saure Sahne, Frischkäse oder Joghurt dazu, frische Kräuter und Gewürze runden alles ab – diese jedoch am besten erst zum Servieren dazugeben, damit sie ihr Aroma behalten.

Im Voraus planen

Legen Sie sich bei haltbaren Produkten kleine Vorräte an – dann können Sie jederzeit loslegen. Wenig Arbeit machen Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter und Obst aus der Tiefkühltruhe sowie Gläser oder Dosen mit Tomaten, Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, verschiedene Bohnen). In der Speisekammer sollten außerdem immer Getreideprodukte wie Flocken oder Reis sowie Nüsse und Kerne vorhanden sein. Bevorzugen Sie Gemüsesorten, die man nicht aufwendig putzen oder schälen muss: Brokkoli, Blumenkohl, grüner Spargel, Hokkaido-Kürbis, Gurke, Möhren, Pastinake.

Selbst einkochen und einfrieren

Alternativ können Sie sich natürlich auch selbst Vorräte aus Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten anlegen. Die sind dann meist vorgegart und müssen nur noch kurz erwärmt werden. Wer Mußе hat, sich regelmäßig ein gesundes Brot selbst zu backen, findet dazu Rezepte im Buch (s. S. 60 ff.). Die Brote halten sich in der Regel mehrere Tage und bieten mit selbst gemachten Aufstrichen (die lassen sich auch auf Vorrat anrühren) gesunde Mahlzeiten. Reifes Obst und Gemüse eignen sich in der Saison gut zum portionsweise Einfrieren. Zu guter Letzt: Sie können für den nächsten Tag vorkochen.

Freispruch für Tiefkühlkost

Entgegen oft geäußerter Bedenken übertrumpfen tiefgekühltes Gemüse und Obst in punkto Frische und Geschmack oft frische Ware. Denn teilweise dauert die Verarbeitung nach der Ernte nicht länger als 4–5 Std. – und damit kann der Vitamingehalt von Brokkoli, Spinat oder Möhren sogar höher sein als bei Selbstgekochtem.
Verwenden Sie am besten TK-Gemüse oder TK-Fertiggerichte ohne Zusatzstoffe oder Gewürze, vor allem die Zusatzstoffe belasten den Stoffwechsel.



Gesund kochen – schnell, einfach und lecker

Sie haben Diabetes und suchen verlässliche, unkomplizierte Rezepte? Dieses Buch zeigt, wie eine eiweißoptimierte, kohlenhydratarme Ernährung im Alltag gelingt – mit unkomplizierten Expressrezepten für jede Gelegenheit.

Ernährungs-Doc und Diabetologe Dr. Matthias Riedl gibt Ihnen nicht nur praktische Rezepte an die Hand, sondern vermittelt auch anschaulich und praxisnah alles Wissenswerte rund um die Ernährung bei Diabetes.





www.gu.de
€ 22,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0442-4