

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie sich für mein Buch zum blutzuckerfreundlichen Essen entschieden haben. Sie finden darin rund 100 Rezepte, die Sie durch den Tag begleiten. Alle Gerichte sind lecker und gesund, und: Alle verwendeten Lebensmittel bekommen Sie im Supermarkt. Sie brauchen keine speziellen und teuren Zutaten und auch keine Pulver und Pillen, die vermeintlich den Blutzucker positiv beeinflussen.

Blutzuckerfreundlich essen – wie geht das? Das erfahren Sie in meinem Kochbuch. Wichtig ist ein geschickter Mix aus Kohlenhydraten und Ballaststoffen, und genau nach diesem Prinzip sind die Rezepte in diesem Buch aufgebaut. Wichtig ist mir außerdem, dass die Rezepte gelingsicher sind, auch für Menschen mit wenig Kocherfahrung. Jedes Gericht wurde deshalb vorab mehrfach gekocht.

Zu jedem Rezept finden Sie genaue Angaben zu den benötigten Lebensmitteln. Die Gerichte entsprechen den aktuellen ernährungsmedizinischen Empfehlungen und sind gedacht für Menschen, die sich gesund, abwechslungsreich und blutzuckerfreundlich ernähren möchten – also nicht nur für Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes, sondern für alle, die Wert auf gutes Essen legen.



Zu jedem Gericht habe ich die energieliefernden Nährwerte notiert, ebenso den jeweiligen Cholesterin- und Ballaststoffgehalt. Ein zusätzlicher Service sind die Werte für die Elektrolyte Natrium, Kalium und Phosphor. Besonders interessant und ein Novum ist die Angabe zur Menge an tatsächlich blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten, manuell berechnet mit meiner Diabetes-Anker-Nährwert-Tabelle (s. S.2). So können Sie sich schnell darüber informieren, wie viele der enthaltenen Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Und sonst? Versorge ich Sie natürlich mit einer Prise theoretischem Wissen, gespickt mit zahlreichen Tipps aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich Ernährungsmedizin, Kochen und Diabetes.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie die Rezepte aus und genießen Sie Ihre selbst gekochten Gerichte!

Herzlichst Ihre
Kirsten Metternich von Wolff

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

da liegt es nun vor Ihnen: das neueste Werk von Kirsten Metternich von Wolff, die man mit Recht als eine der erfolgreichsten Autorinnen für Ratgeber rund um das Thema gesunde Ernährung bezeichnen darf. Mit ihrem neuesten Kochbuch „Blutzuckerfreundlich genießen – Rezepte für ein gesundes Leben“ spricht sie Menschen in jeder Lebenssituation an.

Die Gerichte sind so konzipiert, dass sie nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch den Blutzuckerverlauf im Zaum halten. Sie verführt in diesem Ratgeber-Kochbuch nicht nur dazu, die Rezepte nachzukochen, sondern versorgt Sie auch mit interessanten Fakten rund um die verwendeten Lebensmittel. Selbstredend, dass es zu jedem Rezept eine exakte Übersicht über die Nährwerte gibt. Mit dabei ist auch die wertvolle Angabe, wie viele der enthaltenen Kohlenhydrate tatsächlich blutzuckerwirksam sind.

Bei geschätzt mehr als zehn Millionen Menschen mit Diabetes mellitus in Deutschland ist eine

gesunde, bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung wichtiger denn je. Gesundes Essen soll schmecken sowie einfach und schnell zubereitet sein. Und genau dafür bietet dieses Kochbuch jede Menge Rezepte, Tipps und Anregungen. Im Theorieteil erklärt Kirsten Metternich von Wolff außerdem praxisnah und gut verständlich, was beim blutzuckerfreundlichen Essen wichtig ist.

„Blutzuckerfreundlich genießen“ ist ein rundum gelungenes und übersichtliches Kochbuch für gesunde Ernährung, das Laune macht, die leckeren Rezepte einfach mal auszuprobieren. Bleibt mir nur noch, Ihnen viel Freude mit diesem Buch und natürlich einen guten Appetit zu wünschen.

Herzlichst
Ihr

Prof. Dr. med. Thomas Haak
Internist, Endokrinologe und Diabetologe

Inhalt

Blutzuckerfreundlich genießen - Rezepte für ein gesundes Leben



Vorwort

Kirsten Metternich von Wolff, Autorin	3
Prof. Dr. med. Thomas Haak, Internist, Endokrinologe, Diabetologe	4

Einleitung

Nährstoffe	6
Abnehmen	11
Kohlenhydrate	16
Beste Lebensmittel für blutzuckerfreundliches Essen	18
Zuckeralternativen	21
Alkohol	27
Hinweise zu den Rezepten	29

Rezepte Frühstück	30
--------------------------------	-----------

Rezepte Suppen, Salate und Vorspeisen	46
--	-----------

Rezepte Fleisch und Fisch	88
--	-----------

Rezepte Pasta, Reis und Hülsenfrüchte	148
--	------------

Rezepte Vegetarisch und vegan	164
--	------------

Rezepte Süße und pikante Extras	200
--	------------

Rezepte Desserts	212
-------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	238
-----------------------------------	------------

