

Eine negative Energiebilanz anstreben

Fall Sie also abnehmen wollen, gibt es dafür zwei Möglichkeiten: Entweder Sie erhöhen Ihren persönlichen Verbrauch durch mehr körperliche Aktivität (siehe Kapitel 2) oder Sie essen weniger Gehaltvolles. Am effektivsten ist es natürlich, beides zu kombinieren. Doch bleiben wir beim Essen: Um einen mittelfristigen Erfolg zu sehen, sollten Sie von Ihrem errechneten Energiebedarf mindestens 500 kcal abziehen. In unserem Rechenbeispiel wären dann maximal 1900 kcal/Tag das Ziel.

Wer geschickt vorgeht und als Erstes da anpackt, wo die meisten Kalorien ste-

cken, nämlich bei Fett und Alkohol, kann damit schon die notwendigen Kalorien einsparen. Ein Gramm Fett liefert nämlich doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Deshalb zeigen sich die Auswirkungen von allzu fettem Essen schnell und unerbittlich auf der Waage. Das gilt für alle, ganz gleich ob Diabetes im Spiel ist.



FETT UND ALKOHOL HABEN ES DICKE:

- 1 g Wasser = 0 kcal
- 1 g Fett = 9 kcal
- 1 g Alkohol = 7 kcal
- 1 g Eiweiß = 4 kcal
- 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal

ÜBER FETTE, KOHLENHYDRATE UND EIWEISS

Wie Sie wissen, sind Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß (Protein) die drei Hauptnährstoffgruppen unseres Essens.

Dabei ist **Fett** das Schwergewicht, wenn es um Kalorien geht. Im Durchschnitt liegt unser Fettkonsum in Deutschland zwischen 80 und 120 Gramm täglich, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) berechnet hat.

Dass wir davon zu viel essen, liegt an den versteckten Fetten. Normalerweise würden wir ja nie in Butter beißen oder einen Becher Sahne schlürfen. Doch sind die meisten Fette fein versteckt: in Würsten, Saucen, Milchprodukten, Eis und

cremigen Süßspeisen. Fett ist ein Geschmacksträger, der den vollen Geschmack aller Zutaten und Gewürze hervorhebt. Dafür sind allerdings keine übermäßigen Fettmengen notwendig. Ganz im Gegenteil. Allzu fettes Essen ist wenig bekömmlich und belastet sogar.

Selbst beim Kochen brauchen wir gar nicht so viel Fett. Ohne Geschmackseinbußen lässt sich eine ganze Menge Fett einsparen, wenn man beispielsweise Fleisch, Fisch und Geflügel fettfrei in beschichteten Pfannen, Auflaufformen, Tontopf oder Bratfolien lecker zubereitet. Gemüse schmeckt ohnehin am besten,



LINKS Nicht nur Rahmsouren, auch ölbasierte Souren können echte Kalorienbomben sein.
RECHTS In Fertiggerichten steckt häufig zu viel Fett.

wenn es im Dampf gedünstet und anschließend mit wenig Öl, Pfeffer und Salz serviert wird. Meist muss man also nur ein bisschen umdenken.

60 Gramm Fett einsparen

Wenn Sie sich entschlossen haben, durch Fetteinsparen abzunehmen, geht es um rund 60 Gramm Fett pro Tag. Diese Menge wird durch die Berechnung: $60 \times 9 \text{ kcal} = 540 \text{ kcal}$ bestimmt. Dieser Fettverzicht ist eine clevere Strategie zum Abnehmen.

Dafür ist es wichtig, dass Sie kreativ vorgehen und beispielsweise Fertiggerichte meiden oder deren Fettgehalt genau unter die Lupe nehmen. Doch auch beim Selbstkochen lauern jede Menge Fallen. Dazu gehören vor allem reichhaltige Souren mit Sahne und Mehl. Stattdessen können Sie püriertes Gemüse aus Zwiebeln, Möhren und Sellerie mit einem kleinen Schuss kohlenstoffhaltigem Mineralwasser versehen und die Soße ebenso eindicken. Zudem lässt sich bei Suppen und Bratensoßen vom Vortag leicht das erkaltete Fett abschöpfen. Schneiden Sie sichtbare Fettstücke ab und bevorzugen Sie immer öfter Ge-

grilltes und Gedünstetes gegenüber paniertem und frittiertem Essen. Wenn die Lust darauf sehr groß ist, genehmigen Sie sich eine kleinere Portion, doch überlisten Sie Ihren Hunger mit einem Vorspeisensalat.

Aufs Kleingedruckte achten

Potenzielle Fettfallen lauern in abgepackten Lebensmitteln und Fertiggerichten. Die Pizza aus der Truhe zählt zu den beliebtesten Schnellgerichten. Hier sollten Sie die Angaben auf der **Zutatenliste** mit ihren mengenmäßigen Anteilen genau checken. Das ist mühsam. Aber mit der Zeit kriegen Sie Routine und erkennen die Kalorienbomben schnell, die sich spätestens bei den Nährwert- und Brennwertangaben entlarven. Beachten Sie, dass die abgepackte Portion meistens größer als die angegebene Bezugsgröße von 100 Gramm ist.

Noch ein Wort zur Pizza, sie enthält immer öfter ein Käseimitat aus Pflanzenfett, Milchpulver und Zusatzstoffen statt echtem Käse. Und statt echtem Schinken einen Pressschinken aus Fleischstücken, Wasser und Geliermittel. An sich ist dies

HACKBÄLLCHEN MIT KOHLRABI-STICKS UND HUMMUS

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Beefsteakhack (Tatar)
- 100 g Buttermilch- oder Magerquark
- 1 Eigelb, 1–2 TL Senf
- 1 EL Weizenkleie, 2 EL Haferflocken
- Salz, Pfeffer, 1 EL Rapsöl
- 1 Kohlrabi (350 g)
- 1 kleine Saftorange
- 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Tahini, Cayennepfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Quark, Eigelb, Senf, Kleie und Haferflocken in einer Schüssel vermengen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit feuchten Händen 16 bis 18 Hackbällchen formen und rundherum bei milder Hitze etwa 10 Minuten goldbraun braten. Die Hackbällchen abkühlen lassen.
- Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Orange halbieren und auspressen.
- Kichererbsen abtropfen lassen und mit 4 EL Orangensaft und Tahini in ein hohes Gefäß geben und pürieren, dabei eventuell noch etwas Saft zufügen, wenn die Creme etwas geschmeidiger werden soll.
- Mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und unter das Kichererbsenpüree (Hummus) heben.

INFO: Die Hackbällchen eignen sich auch für den Tiefkühl-Vorrat. Tahini (auch Tahin) besteht aus fein gemahlene Sesamkörnern.

ZEIT: 35 Minuten

Broteinheiten: 3 BE

Pro Portion: 44 g E, 18 g F, 40 g KH = 513 kcal (2148 kJ), 11 g Ballaststoffe

GRIECHISCHE HEFESCHNECKEN

FÜR 12 STÜCK

- 1 Zweig Rosmarin
- 340 g Dinkelmehl (Type 630)
- 10 g Weizenkeime
- Salz, 1 Päckchen Trockenbackhefe
- 1 Zucchini (200 g)
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 150 g Buttermilch- oder Magerquark
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, 100 g Feta

- Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln fein hacken. Rosmarin mit Mehl, Weizenkeimen, 1 TL Salz und Trockenbackhefe in einer Schüssel mischen. 250 ml lauwarmes Wasser zugießen und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Etwa 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Zucchini waschen und grob raspeln, Oliven grob hacken, Quark mit Olivenöl, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mulden einer Muffinform mit 12 Papiermanschetten auslegen.
- Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsplatte auf die Größe von etwa 30 x 40 cm ausrollen und mit dem Quark bestreichen.
- Zucchini, Oliven und den fein zerbröckelten Feta auf dem Teig verteilen, etwas andrücken und von der langen Seite her aufrollen.
- Die Teigrolle in 12 Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in die Mulden der Muffinform setzen. Auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

INFO: Zum Mitnehmen abgekühlte Schnecken in eine Tüte oder Dose geben. Mit Gurkenscheiben und Cocktailtomaten genießen. Die restlichen Schnecken können Sie als Vorrat einfrieren.

ZEIT: 90 Minuten (30 Minuten Arbeitszeit)

Broteinheiten: 1,5 BE

Pro Portion: 6 g E, 4 g F, 20 g KH = 147 kcal (617 kJ), 2 g Ballaststoffe

MELONEN-GRANITA MIT PROSECCO

FÜR 2 PORTIONEN

1 Beutel Früchte- oder Hagebuttentee
600 g Melone (für etwa 300 g Fruchtfleisch)
½ EL Zucker
evtl. flüssiger Süßstoff
6 cl eiskalter Prosecco oder Sekt
zwei hauchdünne Scheiben Melone
einige Minzblättchen

- Den Tee mit 80 ml kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Teebeutel entfernen und den Tee abkühlen lassen.
- Die Melone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Zucker und dem Tee fein pürieren und in einen großen Gefrierbeutel füllen.
- Den Beutel verschließen und das Püree darin ganz flach drücken. Mindestens 2 bis 3 Stunden in den Gefrierschrank legen.
- Vor dem Essen herausnehmen, 5–10 Minuten antauen lassen und mit den Händen grob zerbrechen. In eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.
- Die Granita in zwei Sektschalen oder Cocktailgläser füllen, mit dem Prosecco auffüllen und mit Melonenscheibe und den Minzblättchen garnieren.

INFO: Wer einen Eiscrusher hat, friert das Püree in Eiswürfelbehältern ein und zerkleinert es direkt vor dem Essen.

ZEIT: 10 Minuten (+ Kühlzeit)

Broteinheiten: 2 BE

Pro Portion: 1 g E, 0 g F, 17 g KH = 92 kcal (382 kJ), 0 g Ballaststoffe

MANGO-JOGHURT-MOUSSE

FÜR 4–6 PORTIONEN

6 Blatt weiße Gelatine
1 Mango (500 g)
2 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
½ TL flüssiger Süßstoff
6 EL Orangensaft
200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
100 g Sahne
1 Granatapfel
1 EL gehackte Pistazien

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Die Mango schälen, das Mangofleisch in Spalten vom Stein schneiden. Grob würfeln und mit Zitronensaft, Zucker und Süßstoff pürieren.
- Orangensaft erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Den Joghurt unter den Orangensaft rühren, dann die Orangen-Joghurt-Mischung zum Mangopüree geben und einmal kurz pürieren.
- Das Mangopüree für etwa 30 Minuten kalt stellen, bis es anfängt zu gelieren.
- Die Sahne steif schlagen und unter die Mousse heben. Die Mousse weitere 3 bis 4 Stunden kalt stellen.
- Den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auf einer Zitruspresse auspressen, die Kerne aus der anderen Hälfte lösen. Mit einem Esslöffel Nocken von der Mousse abstechen, jeweils etwas Saft darüberträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

INFO: Statt die Mousse in eine große Schüssel zu füllen, können Sie sie auch portionsweise in Wassergläser füllen. So bekommt jeder die gleiche Portion und das Abstechen der Nocken entfällt.

ZEIT: 5 Stunden (davon 20 Minuten Arbeitszeit)

Broteinheiten: 1,5 BE

Pro Portion (bei 6 Portionen): 3 g E, 6 g F, 18 g KH = 145 kcal (605 kJ), 1,5 g Ballaststoffe

REGISTER

A

Acarbose 43, 49
 Alkohol 67f.
 Alpha-Glukosidasehemmer 43
 Apidra® 47
 Aspart 46
 Autofahren 15

B

Bauchumfang 18
 Bewegung 28
 Blutfettwerte 19
 Blutgefäße, Folgeerkrankung 51
 Bluthochdruck 19
 Blutzuckerlangzeitgedächtnis 13
 Blutzuckerwerte, Einheiten 16
 Body-Mass-Index 17

C, D

Cholesterin 19
 Dapagliflozin 44
 Deutscher Diabetes-Risiko-Test 20
 Diabetesrisiko 17, 19
 Diabetologen 39
 Diagnose, Blutzucker 13
 Disease-Management-Programm 26, 38
 DPP-4-Hemmer 44

E

Eiweiß 58, 61
 Energiebilanz 58
 Exenatide 45, 47

F

Fett 58, 60

Fußsyndrom, diabetisches 52
 Folgeerkrankungen 51

G

Gesundheits-Pass Diabetes 38
 Getränk 65
 Glibenclamid 43, 48
 Glibornurid 43
 Gliclazid 43
 Glimepirid 43, 48
 Glinide 43
 Gliptine 44
 Gliquidon 43, 48
 GLP-1-Rezeptoragonisten 45
 Glukagon 10
 Glukagon-Like-Peptid-1 44
 Glulisin 46

H

Hausarzt 39
 HbA1c 13, 14
 Humalog® 46

I

Inkretine 44
 Insulin 10, 46
 Insulin aspart 46, 50
 Insulin aspart + Verzögerungsinsulin-
 aspart 50
 Insulin glargin 50
 Insulin lispro 46, 50
 Insulindetemir 50
 Insuline, schnellwirksame 46
 Insulinglulisin 50
 Insulinmangel 12

Insulinresistenz 12

K

Kaffee 66

Käse 60

Kohlenhydrate 58, 61

Kostplan 55

Krafttraining 34

L

Liporlog® 46

Liraglutid 45

Lixisenatid 45

M

Metabolisches Syndrom 19

Metformin 42, 47

Metformin + Pioglitazon 49

Miglitol 43, 49

Mischinsuline 47

N

Nateglinid 43, 49

Nierenfunktion, Folgeerkrankung 51

Nierenschwelle 11

Nordic Walking 33

Normalinsulin 50

NovoRapid® 46

NPH-Insulin 46

O

oGTT 13

Öl 60

Oraler Glukose-Toleranz-Test 13

P

Pioglitazon 49

Podologe 53

R

Radfahren 32

Repaglinid 43, 49

Retinopathie, Folgeerkrankung 51

Risiko, Folgeerkrankungen 51

S

Saxagliptin 44

Schrittzähler 30

Schulung 26

SGLT-2-Hemmer 44

Sitagliptin 44, 48

Stevia 63

Sulfonylharnstoffe 43

Süßes 62

T

Tagesbedarf 57

Tee 67

U

Umrechnungstabelle 16

Untersuchungsprogramm 39

Unterzuckerung 29, 43

V, W

Verzögerungsinsuline 46, 50

Vildagliptin 44

Wohlstandssyndrom 19

Wurst 60

Z

Zuckerbelastungstest 13

Zuckertabletten 40

Zutatenliste 59

REZEPTE

A

- Apfelkuchen, gestürzter 160
- Aprikosen mit Quarkschaum 156
- Artischocken-Champignon-Pizza 102
- Avocado-Hähnchen-Stulle 82

B

- Backkartoffeln mit Matjes in Senfsauce 110
- Bandnudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce 106
- Beeren-Grütze 146
- Beeren-Tarteletts 168
- Birnen-Nuss-Strudel 162
- Bohnen mit Feta, überbackene 112
- Bohnensalat mit Thunfisch 122
- Bratäpfel mit Maronenfüllung 150
- Bratfisch mit Rahmkohlrabi 96
- Brokkoli-Fisch-Curry 96
- Buchweizengrütze mit Heidelbeeren 80
- Buchweizennudeln Asia-style 116
- Buttermilchpfannkuchen mit Blaubeeren 90

C

- Chinanudeln mit Pute 98
- Currybeef mit Spargel 94

D

- Dänische Remoulade 76
- Dorade im Bratschlauch 140

E

- Erdbeeren mit Orangen-Zabaione 146
- Erdnuss-Cookies 164

F

- Fischfrikassee mit Spargel und Zuckerschoten 142
- Frischkäse-Lachs-Bagel 84
- Frozen Joghurt 148
- Frühstücks-Brötchen, knusprige 90

G

- Garnelen-Curry 138
- Gefüllte Paprikaschoten 100
- Gemüse Couscous 104
- Gnocchigratin mit Spinat 112
- Graupenminestrone mit Fenchel-Gremolata, grüne 114
- Graupenrisotto mit Erbsen und Basilikum 100
- Griechische Hefeschnecken 124
- Grüner Quark 76

H

- Hackbällchen mit Kohlrabisticks und Hummus 124
- Hähnchenpiccata mit Basilikumnudeln 130
- Himbeerkonfitüre 74

J

- Joghurtpudding mit exotischem Obstsalat 148

K

- Kartoffel-Gröstl, buntes 94
- Kartoffelsalat mit Putenbrust, knackiger 120
- Kartoffelwaffeln mit Kräuterquark 110

Kasseler-Möhren-Eintopf 108
Kirsch-Cupcakes 166
Knusperfisch mit Ratatouille 138
Königsberger Klopse 128
Krautwraps 82

L

Lachsforelle aus dem Ofen 140
Linsensalat mit Garnelen 118

M

Mango-Joghurt-Mousse 154
Mediterranes Jägerschnitzel 128
Melonen-Granita mit Prosecco 154
Mohnplätzchen 164
Möhren-Pilaw 116

N, O

Nudelpfanne, fruchtig-herb 106
Orientalischer Linsen-
Fenchel-Salat 120
Ossobuco mit Polenta 132

P

Paella mit Hähnchenkeulen 130
Pastinakensuppe mit Tomaten-
Bruschetta 136
Pflaumenkuchen 162
Polentapudding mit Kirschkompott 152
Puddingschnecken 166
Putenrouladen mit Zitronenspinat 132

R

Rhabarber-Streuselkuchen 160
Rucola-Schmarren mit Tomatensalat 104

S

Schinkenbrötchen mit Currybanane 84
Schokoladensoufflé 156
Schoko-Maronen-Creme 74
Schokomüsli, warmes 80
Schupfnudeln mit Kraut 108
Schweinefilet mit Blechkartoffeln,
gefülltes 126
Spinat-Strudel-Torte mit Feta 136
Spitzkohl-Lasagne 134
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry 114

T

Tatarbrot mit Radieschensalat 88
Tomatenrührei mit Krabben 88
Tomatensalat mit Avocado und Maracuja-
dressing 122
Trifle mit Haferflockenkrokant 152

V, Z

Von-allem-etwas-Frühstück 78
Zucchini-Fritters mit Lachs 86



INHALT

9 DIABETES: WAS IST DAS?

- 9 Diabetes: Eine Wohlstandserkrankung?
- 13 Wie wird Diabetes festgestellt?
- 17 Wie hoch ist mein Diabetesrisiko?

23 DIABETES AKTIV BEGEGNEN

- 23 Diabetes in Zahlen
- 26 Schulung macht schlau und selbstbewusst
- 28 Fit statt müde

37 MIT TABLETTE N UND INSULIN

- 37 Wer macht die Basistherapie?
- 40 Wann brauche ich Medikamente?
- 46 Insulin: Wirksam und bewährt
- 51 Wie riskant sind hohe Blutzuckerwerte?

55 GUTES ESSEN GENIESSEN

- 55 Essen, was schmeckt
- 58 Über Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß
- 65 Gutes gegen den Durst

70 REZEPTE

- 73 Gut gefrühstückt
- 93 Hauptgerichte satt – von salzig bis süß
- 145 Dessert – den Genuss ausdehnen
- 159 Backen – Tradition modern umgesetzt

170 SERVICE

- 170 Register
- 174 Impressum