

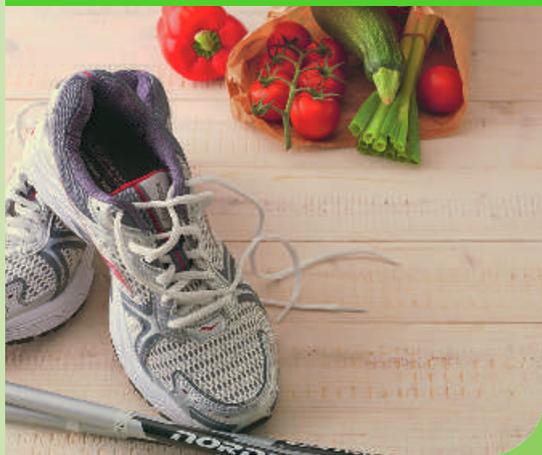
DORIS FRITZSCHE | ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN

# Gesund essen

## 30-Minuten-Küche für Diabetiker



# Inhalt



## DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus – was ist das überhaupt	5
Diagnose Diabetes – der Blutzucker steigt	6
Lebensstiländerung – die wirksamste Behandlungsmethode	8
Diabetes mellitus – häufig gestellte Fragen	10
Kohlenhydrate und Blutzucker	12
Blutzucker und Stoffwechsel in Balance – »richtig« essen bei Diabetes	14
Häufige Irrtümer rund ums Essen und Trinken	16
Das wichtige Begleitprogramm	18
Essen und Trinken im Tagesrhythmus	20

## REZEPTE

### Frühstück, Snacks und Drinks

Quark mit Früchten und Cornflakes	24
Vollkornbrot mit Dill-Hüttenkäse und Radieschen, Knäckebrot mit Schinken, Meerrettich und Möhre	26
Vinschgauer mit Rucola und Schinken, Brötchen mit Mozzarella und Paprika	27
Ei im Glas mit Räucherlachs	28
Verstecktes Ei im Salatblatt, Rührei mit Tomaten und Basilikum	29
Süße Tramezzini mit Bananencreme und Erdbeeren	30
Tramezzini mit Lachs und Gemüse, Tramezzini mit Pilzpaste und Lachsschinken	31
Gouda-Tomaten-Toast, Schinken-Birnen-Vollkornbrot	32
Puten-Paprika-Sandwich, Schinkenwurst-Rucola-Kornspitz	33
Buchweizenpfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln, Crêpes mit Quark-Himbeer-Füllung	34
Himbeer-Buttermilch-Smoothie, Roter Powerdrink	36
Erdbeersoftie mit Joghurt, Milchshake mit Birne und Mandeln	37

### Kleine Gerichte

Grüne Erbsensuppe mit Croûtons	38
Eisbergsalat mit Pilzen, Gurke und Kochschinken, Maissalat mit Mozzarella	40
Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei, Fenchelsalat mit Orange und Frischkäse	42
Spitzkohl-Möhren-Salat mit Schafkäse	44
Kräutertomaten auf Salat, Nudelsalat mit Lyoner, Radieschen und Gurken	45
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Putenbrust, Avocadocreame mit Tomaten	46
Gefüllte Omeletts mit Hackfleisch und Gemüse, Fenchel-Frittata mit Pinienkernen	48
Bohnensalat weiß-grün mit Tomaten und Oliven, Gemüsepuffer mit Knoblauchjoghurt	50
Orientburger im Fladenbrot	52

Rote Linsen mit Aprikosen und Mandeln, Kichererbsensalat	54
Kürbissuppe mit Bärlauch und Kürbiskernöl, Zucchini-Suppe mit Minzeöl	56
Kartoffelsalat mit Thunfisch, Nudelsalat mit Chinakohl und Orange	58
Schnelle Pizza mit Pilzen und Schinken, Überbackene Auberginen	60

## Vegetarische Hauptgerichte

Brokkoli mit Nudeln und Nüssen	62
Blumenkohl-Curry mit Ingwer und Koriander, Mangold mit Tomaten, Kartoffeln und Kapern	64
Penne mit Auberginen-Tomaten-Sauce	66
Lauch-Kartoffel-Gemüse, Risotto mit Wirsing und Pilzen	68
Kichererbseneintopf mit Fenchel, Eintopf mit weißen Bohnen	70
Tagliatelle mit Zucchini, Spaghetti mit Pilzsauce	72
Kartoffelomelett mit Kräuterjoghurt	74
Pellkartoffeln mit Radieschen-Kresse-Quark, Buntes Linsen-Curry	76

## Hauptgerichte mit Fisch

Gedämpfter Lachs auf Spinat	78
Kabeljau mit Zucchini-Möhren-Gemüse, Schollenfilet aus dem Ofen	80
Schwertfisch mit Vinaigrette	82
Rotbarsch-Paprika-Pfanne, Steinbeißerfilet in Kokos-Safran-Sauce	84
Karpfenfilet aus dem Wok	86
Forellen mit Fenchel, Heilbutt auf Gemüse	88
Zanderfilet mit Mandelkruste	90
Fischeintopf mit Tomaten, Rotbarschfilet auf Möhren-Kartoffel-Püree	92

## Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel

Schweinemedallions mit Kräuter-Käse-Kruste	94
Kassler auf Paprika-Sauerkraut, Minutensteaks mit Sesamkruste	96

Bunter Gemüse-Wurst-Topf, Putenragout mit Sellerie und Kartoffeln	98
Fleisch-Reis-Bällchen in Pilzragout, Pfannen-Gyros auf Kartoffel-Spinat-Püree	100
Salbeischnitzelchen mit marinierten Paprika, Schnitzel mit pikantem Aprikosenragout	102
Schnitzel mit Bohnen-Tomaten-Gemüse	104
Hähnchenspieße auf Lauchgemüse, Pute mit Zucchini in Zitronensauce	106
Hähnchenbrust auf Provence-Gemüse	108
Hähnchenschenkel auf Champignons	110
Rindfleisch aus dem Wok mit Möhren und Ingwer	112

## Desserts

Schoko-Omelett mit Erdbeeren	114
Joghurtkaltschale mit geeisten Himbeeren, Obstsalat mit Schoko-Pistazien-Quark	116
Heidelbeer-Zimt-Pfannkuchen, Safranreis mit Birnen	118
Gelbe Fruchtgrütze mit Dickmilch, Joghurt-Schicht-Dessert	120
Quarknocken mit Beerensauce	122

Achten Sie darauf, dass Sie mit den Hauptgerichten auf möglichst gleiche KE-Mengen von 3 bzw. 4 KE kommen. Ergänzen Sie die KE-ärmeren Rezepte entsprechend Ihres Bedarfs mit folgenden Kohlenhydratlieferanten:

	<b>1 KE</b>
Nudeln (Rohgewicht)	15 g
Reis (Rohgewicht)	15 g
Kartoffeln	70 g
Vollkornbrot/-brötchen	25 g

## ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Register	126
Impressum	128

# Diabetes mellitus –

## häufig gestellte Fragen

### Wie kann ich mein individuelles Risiko für Diabetes Typ 2 einschätzen?

Je mehr der folgenden Fragen Sie mit Ja beantworten können, desto größer ist Ihr persönliches Risiko für die Entwicklung von Diabetes Typ 2. Hatten Verwandte ersten Grades Diabetes Typ 2? Sind Sie übergewichtig? Ist Ihr Taillenumfang zu groß (Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm)? Ist Ihr Blutdruck erhöht? Sind Ihre Blutfette erhöht? Haben Sie erhöhte Harnsäurewerte? Nehmen Sie Medikamente ein, um Blutdruck oder Blutwerte zu normalisieren?

### Was versteht man unter gestörter Glukosetoleranz?

Wenn zwei Stunden nach Belastung mit 75 g Traubenzucker (Glukosetoleranztest) ein Blutzuckerwert über 140 mg/100 ml (7,8 mmol/l) festgestellt wird, bezeichnet man dies als gestörte Glukosetoleranz. Diese Belastung wird unter Aufsicht eines Arztes durchgeführt.

### Wann gilt die Diagnose Diabetes als gesichert?

Liegen die nüchtern gemessenen Blutwerte über 110 mg/100 ml (6,1 mmol/l) oder die Werte zwei Stunden nach Belastung mit 75 g Traubenzucker (Glukosetoleranztest) über 200 mg/100 ml (11,1 mmol/l) gilt die Diagnose Diabetes als gesichert.

### Was versteht man unter dem »Blutzuckergedächtnis«?

Der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin, geht im Körper eine Verbindung mit Zucker ein – bei niedrigen Blutzuckerwerten mit wenig Zucker, entsprechend mit viel Zucker bei hohem Blutzucker. Dieses glykolisierte (verzuckerte) Hämoglobin (HbA1c-Wert) wird auch als Blutzuckerlangzeitwert oder Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Denn der Wert erlaubt den Rückschluss über die Höhe des mittleren Blutzuckers der letzten 120 Tage.

## Geht der Diabetes Typ 2 wieder weg?

Die genetische Anlage für den Diabetes Typ 2 bleibt bestehen. Bei rechtzeitiger und beständiger Änderung des Lebensstils mit Normalisierung des Körpergewichts und regelmäßiger Bewegung verschwinden jedoch die Symptome des Diabetes Typ 2. Eine frühe, konsequente Behandlung sichert Ihnen damit dauerhafte Beschwerdefreiheit.

## Was genau ist »Altersdiabetes«?

Die Bezeichnung Altersdiabetes wurde früher für Diabetes Typ 2 benutzt, weil er meist erst nach dem 40. Lebensjahr auftrat. In den letzten Jahren wird Diabetes Typ 2 immer häufiger bei jungen Menschen und sogar bei Jugendlichen und Kindern festgestellt. Völlig neu ist diese Entwicklung allerdings nicht, denn bereits 1968 wurde im Rahmen einer Diabetes-Früherfassungskampagne in München auf die Problematik von Diabetes Typ 2 bei Kindern hingewiesen.

## Was ist ein »MODY«?

MODY (maturity onset diabetes of the young) bezeichnet einen seltenen Diabetestyp beim Jugendlichen. Ein MODY liegt dann vor, wenn es aufgrund eines Gendefekts ausschließlich zu einer Störung der Insulinsekretion kommt, während die Insulinwirkung nicht beeinträchtigt ist.

## Können hohe Blutzuckerwerte schaden?

Langfristig schädigen erhöhte Blutzuckerwerte verschiedene Organe. Typische Komplikationen sind Veränderungen der großen und kleinen Blutgefäße mit Schädigungen des Augenhintergrunds, der Nieren und der Füße. Die Schädigung der Nerven führt zu Empfindungsstörungen, Neuropathien und Potenzstörungen.

## Welche Sportarten sind bei Diabetes geeignet?

Besonders geeignet sind Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System trainieren. Ideal sind Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Sportarten, bei denen Diabetiker mit Medikamenten- und Insulinbehandlung sich und andere im Fall einer Unterzuckerung gefährden, sind ungeeignet, wie Motorsport, Tauchen, Gleitschirmfliegen oder Bergsteigen.

# Blutzucker und Stoffwechsel in Balance –

»richtig« essen bei Diabetes

## So wirken kombinierte Mahlzeiten

Da beim Diabetes Typ 2 die erste schnelle Insulinantwort fehlt (s. auch S. 6), können Sie den Stoffwechsel optimal entlasten, wenn Sie dafür sorgen, dass Kohlenhydrate nur langsam vom Darm ins Blut gelangen. Wählen Sie deshalb bevorzugt Lebensmittel mit niedriger Glykämischer Last (GL-Wert unter 7, s. S. 13). Sie können die Aufnahme von Stärke und Zucker noch zusätzlich verlangsamen oder »entschleunigen«, indem Sie kombinierte Mahlzeiten zusammenstellen, die aus vier verschiedenen Lebensmittelgruppen bestehen. Essen Sie beispielsweise stärkereiche Lebensmittel zusammen mit ballaststoffreichem Gemüse, gesunden Pflanzenölen und eiweißhaltigen Produkten. Zuckerhaltige Lebensmittel können Sie wunderbar als Dessert nach einer kombinierten Mahlzeit genießen.

## Langsame Kohlenhydrate und Insulinwirkung

Wenn Sie mit Normalinsulin behandelt werden, dessen Wirkung ja erst 15 bis 30 Minuten nach dem Spritzen eintritt, sind langsame Kohlenhydrate auf dem Speiseplan in jedem Fall von Vorteil. Falls Sie zu den Mahlzeiten direkt wirksames Insulinanalogon spritzen, kann es bei langsamen Kohlenhydraten nötig sein, dieses Insulinanalogon erst zum Essen oder sogar danach zu spritzen, um Unterzuckerungen zu ver-

meiden. Besprechen Sie sich deswegen mit Ihrem Arzt oder Berater.

## Hauptmahlzeiten – Zwischenmahlzeiten

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bei Ihren Hauptmahlzeiten so häufig wie möglich vier verschiedene Lebensmittelgruppen zu kombinieren. Essen Sie stärkehaltige Lebensmittel, wie Getreideprodukte und Kartoffeln, mit Gemüse oder Rohkost vermischt mit einer kleinen Portion hochwertigen Pflanzenöls und dazu als Ergänzung ein eiweißreiches Lebensmittel, wie Fisch, Fleisch oder ein Milchprodukt. Bei Zwischenmahlzeiten sollten Sie, wenn irgend möglich, mindestens zwei verschiedene Lebensmittelgruppen mischen, z. B. ein Stück Obst mit einem Naturjoghurt, einem Glas Buttermilch oder Milch. Solche Mahlzeiten entlasten nicht nur den Blutzuckerspiegel, sie machen auch länger satt und helfen dadurch beim Abnehmen und Gewicht halten.

## Normalisieren Sie Ihr Gewicht dauerhaft

Vergessen Sie Werbeversprechen von drei Kilogramm Gewichtsabnahme in drei Tagen. Selbst wenn Ihnen das gelingen sollte – der Jo-Jo-Effekt ließe nicht lange auf sich warten. Wer sein Gewicht um zehn Kilogramm verringern will, sollte dafür mindestens zehn bis zwanzig Wochen einplanen. Denn eine wöchentliche Ge-

wichtsabnahme von einem halben bis zu einem Kilogramm ist realistisch. Sie brauchen also neben der Motivation zu starten, auch eine tüchtige Portion Durchhaltevermögen. Langsame Kohlenhydrate in kombinierten Mahlzeiten können Ihnen helfen, konsequent zu sein, weil sie besser und länger satt machen. Natürlich kann auch mal eine Woche dazwischenkommen, in der Sie nichts abnehmen, weil Sie zu einem Fest eingeladen sind, weil Sie im Urlaub sind oder weil Sie Stress haben. In solchen Wochen ist es oft schon ein großer Erfolg, das neue Gewicht zu halten und nicht wieder zuzunehmen. Andererseits gehören solche Wochen zum normalen Leben, und es ist gut, wenn Sie von vornherein trainieren, sich durch geänderte Lebenssituationen nicht vom eigentlichen Vorhaben abbringen zu lassen. Behalten Sie Ihr Ziel weiter im Auge und machen Sie nach der »Ausnahmewoche« konsequent weiter mit Ihrem Programm.

## Gefäßschutz durch gute Fette

Häufige Begleiterkrankungen des Diabetes Typ 2 sind Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Beide Erkrankungen belasten das Herz-Kreislauf-System. Achten Sie deshalb sowohl auf die Menge wie auch auf die Qualität der Fette und Öle, die Sie verwenden. Nehmen Sie überwiegend hochwertige Pflanzenöle, wie Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, und Margarine ohne gehärtete Fette. 30 bis 40 g sichtbare Pflanzenfette und Öle am Tag reichen aus. Auch die Fette der Kaltwasserfische, wie Hering, Lachs und Makrele, schützen das Herz-Kreislauf-System. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche sind deshalb ein Zusatzplus für Ihre Gesundheit.

## Sparsam mit Salz

Salz enthält Natrium, das Wasser im Körper bindet und dadurch den Blutdruck erhöhen kann. Sie bemerken solche Wassereinlagerungen auch an geschwellenen Fingern und Knöcheln und nicht zuletzt auch auf der Waage. Nehmen

Sie deshalb so wenig Salz wie möglich, zumal viele Lebensmittel, wie Brot, Käse und Wurst, ohnehin schon gesalzen sind. Verleihen Sie Ihren Speisen lieber mit Gewürzen und Kräutern geschmacklichen Pep. Kalium dagegen wirkt entwässernd, also als Gegenspieler von Natrium. Sorgen Sie unbedingt für eine gute Kaliumversorgung, indem Sie ausreichend Gemüse essen. Auch Kartoffeln sind eine gute Kaliumquelle, besonders wenn Sie als Pellkartoffeln auf den Tisch kommen. Dadurch entlasten Sie Ihren Blutdruck.

## Kalium bei eingeschränkter Nierenfunktion

Wenn die Funktion der Nieren gestört ist, kann es notwendig werden, die Kaliumaufnahme zu drosseln. Besprechen Sie sich dann mit Ihrem Arzt oder Berater.

## Harnsäurespiegel entlasten

Die Unordnung des Stoffwechsels bei Diabetes Typ 2 betrifft häufig auch den Harnsäuregehalt im Blut. Harnsäure ist das Abbauprodukt der Purine, den Bausteinen der Nucleinsäuren. Sie sind in Form von DNA (Desoxyribonucleinacid) Träger der Erbinformation. Purine sind Bestandteile pflanzlicher und tierischer Zellen. Besonders hohe Purinwerte haben Innereien und kleine Fische, wie Anchovis.

### ➤ Empfehlungen zur Entlastung des Harnsäurespiegels

- › möglichst keine Innereien
- › Fleisch, Geflügel, Fisch und Hülsenfrüchte in Maßen
- › keine Fastenkuren
- › keine kohlenhydratarme Diät
- › ausreichende Wassermenge
- › kein anaerobes Training mit Milchsäurebildung

## Penne

### mit Auberginen-Tomaten-Sauce

#### FÜR 2 PERSONEN

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Aubergine, ca. 250 g
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Pizzatomen (Dose)
- 3 EL Rotwein (ersatzweise)
- 1 EL Zitronensaft)
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 125 g Vollkorn-Röhrennudeln (Penne)
- 10–12 Basilikumblätter
- 2 EL frisch geriebener Parmesan

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Min.

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Aubergine waschen und ohne Stielansatz klein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Die Auberginenwürfel unterrühren und kurz mitbraten. Tomaten und Wein unterrühren. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce zugedeckt 10 Min. bei schwacher Hitze sanft kochen lassen.
3. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce rühren.
4. Basilikum waschen, zerpfeifen und unterheben. Das Gericht auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

#### TIPP

Das Gericht kann auf die gleiche Weise anstelle der Aubergine mit Zucchini zubereitet werden. Dafür möglichst kleine und feste Bio-Zucchini aussuchen und mit Schale würfeln.

#### VARIANTE

Die Sauce noch mit 1 großen roten Paprikaschote anreichern. Diese halbieren, Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Schotenhälften waschen und würfeln. Paprikawürfel mit den Auberginenwürfeln unter die Zwiebeln und den Knoblauch rühren, kurz mitbraten. Die Sauce wie beschrieben weiterzubereiten und mit den Nudeln vermischen.

Nährwerte pro Portion:

330 kcal • 14 g Eiweiß • 9 g Fett • 48 g Kohlenhydrate • 9 g Ballaststoffe • ca. 4 KE/BE



# Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel

## Kassler auf Paprika-Sauerkraut

### FÜR 2 PERSONEN

2 rote Paprikaschoten  
2 Zwiebeln  
4 TL Rapsöl  
400 g Sauerkraut  
6 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
100 ml Apfelsaft  
300 g mageres Kassler  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Min.

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Das Öl in einem Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Paprikastreifen darin kurz andünsten. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Apfelsaft unterrühren. Zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze kochen.

3. Das Kassler 3 cm groß würfeln. Zwischen das Gemüse betten. Alles zugedeckt weitere 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### TIPP

Dazu schmecken Pellkartoffeln, Menge nach KE-Bedarf (s. Tabelle S. 13).

### Nährwerte pro Portion:

440 kcal • 36 g Eiweiß • 22 g Fett • 20 g Kohlenhydrate • 6 g Ballaststoffe • ca. 1½ KE/BE

## Minutensteaks mit Sesamkruste

### FÜR 2 PERSONEN

1 EL Rosinen  
1 Schalotte  
1 Staude Mangold, 400 g  
2 große Tomaten  
2 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft  
2 dünne Minutensteaks vom Schwein, à 80 g  
1 Eiweiß  
3 EL Sesamsamen  
1 EL Rapsöl

**ZUBEREITUNG:** ca. 25 Min.

1. Die Rosinen mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Von der Mangoldstaude den Stielansatz abschneiden, schadhafte Teile entfernen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden, die Stängel nach Bedarf entfädeln und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten klein würfeln.

2. In einer großen Pfanne das Öl mittelstark erhitzen. Die Schalotten darin glasig braten. Die Mangoldstängel untermischen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Die Mangoldblätter und die Tomatenwürfel zufügen. Die Rosinen abgießen, unter das Gemü-

se mischen und alles zugedeckt 5–7 Min. weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Die Steaks trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Den Sesam auf einem flachen Teller ausbreiten. Die Schnitzel erst im Eiweiß, dann im Sesam wenden. Panade leicht andrücken. Das Rapsöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite 1–2 Min. braten. Mit dem Mangold auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.

### TIPP

Dazu passt Vollkornbaguette, Menge nach KE-Bedarf (s. Tabelle S. 13).

### Nährwerte pro Portion:

395 kcal • 25 g Eiweiß • 29 g Fett • 9 g Kohlenhydrate • 6 g Ballaststoffe • ca. 1 KE/BE



## Hähnchenbrust

### auf Provence-Gemüse

#### FÜR 2 PERSONEN

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
je 1 Aubergine, Zucchini, rote  
und grüne Paprikaschote  
1 scharfe Peperoni  
300 g Hähnchenbrustfilets  
4 TL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer  
2 große Tomaten

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Min.

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in große Würfel, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Quadrate schneiden. Die Peperoni längs halbieren, Stiel und Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 3 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Das Gemüse in die Pfanne geben und 2 Min. andünsten, mehrmals durchrühren. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und untermischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten.
5. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden, die Tomaten würfeln und unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Die Hähnchenbrustscheiben darauf verteilen, alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 3 Min. fertig garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

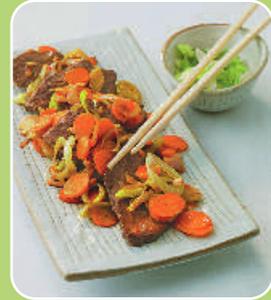
#### TIPP

Dazu passt Vollkornbaguette, Menge nach KE-Bedarf (s. Tabelle S. 13).

Nährwerte pro Portion:

415 kcal • 40 g Eiweiß • 21 g Fett • 16 g Kohlenhydrate • 14 g Ballaststoffe • ca. 1½ KE/BE





## 30-Minuten-Küche für Diabetiker

Hat Sie die Diagnose Diabetes mellitus auch verunsichert? Die neuen Herausforderungen erscheinen groß und besonders das tägliche Essen bekommt einen hohen Stellenwert. Doch Ihre Ernährung umzustellen, ist leichter, als Sie vielleicht denken. Mit einem klaren Verständnis für die eigenen ernährungsphysiologischen Abläufe gestalten Sie aktiv Ihren Speiseplan und haben Ihren Blutzuckerspiegel fest im Griff. Die Rezepte sind perfekt auf das tägliche Kochen abgestimmt und stehen spätestens nach 30 Minuten auf dem Tisch. Für den Einstieg in die neue Ernährung hilft ein detaillierter Wochenplan. Gesund essen – ein Genuss.

### Frisch genießen – Rezepte für jeden Tag

- > **Über 90 abwechslungsreiche Rezepte:** So fällt es leicht, sich Tag für Tag ausgewogen zu ernähren.
- > **Hintergrundwissen verständlich erklärt:** Einfach- und Zweifach-Zucker, GLYX, glykämische Last, BE und KE im Überblick.
- > **Praktische Tipps:** Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen zur Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2 – aus der Praxis für die Praxis.

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)

**GU**

12,90 € [D]

ISBN 978-3-8338-1847-9  
WG 456 Gesunde Küche



9 783833 818479