

# Rezeptregister



## A/B/C

- Andalusische Mandeltorte 221
- Apfelcrumble 220
- Backgemüse mit Feta-Dip 175
- Basissoße 209
- Blumenkohl-Brokkoli-Salat 158
- Bratapfelkuchen 224, 225
- Brokkoli-Lachs-Auflauf 204
- Brokkoli-Schmandsuppe 162, 163
- Bulgursalat mit Minze 159
- Cannelloni mit Gemüse-Ricottafüllung 176
- Currysoße 209

## F/G

- Feldsalat mit Tomate und Walnuss 160
- Fischcurry 205
- Fondue, klassisch mit Brühe 208
- Fonduesoßen 209
- Frühlingsfrischer Nudelsalat 161
- Gemüse-Muffins 177
- Gewürzgurkenmayo 209

## H/K

- Hackfleischsoße (Grundrezept) 195
- Haferflockenknusperkekse 228
- Hähnchentopf 193
- Herzhafter Möhreneintopf 194

- Kartoffel-Kohlrabi-Gratin 180
- Kartoffelsuppe mit Gemüsekonfetti 164
- Käsekuchen 222
- Kichererbsen-Reistopf 178, 179
- Klassische Kürbissuppe 165
- Kleine Kartoffeln in Pilzrahm 181
- Knusperflocken mit Joghurt 153
- Kokoskuchen vom Blech 223
- Kokos-Tomatensüppchen 170
- Kräuterrisotto 182, 183
- Kräuter-Tsatsiki 210

## L/M

- Lachspäckchen vom Grill 202, 203
- Ländlicher Linsentopf 171
- Linguine mit Spinat 185
- Möhren-Petersilien-Creme 150, 151
- Müsliriegel 154, 155
- Müsli to go 152

## O/P/Q

- Orangenpudding 212, 213
- Paprikaaufstrich 149
- Paprika-Kartoffelgulasch 184
- Parmesanchips 230, 231
- Partybrötchen 148
- Party-Tiramisu 216
- Putenstreifen mit Cashewkernen 196

Quarkbrötchen 146, 147  
Quiche provençal 174

## R/S

Raclette 211  
Rote Linsensuppe 168, 169  
Roter Reis 188  
Sahnige Möhrensuppe 166  
Salat im Glas 156, 157  
Sauerkirschaufau 218, 219  
Scharfe Tomate 210  
Scharfer Sauerkrauttopf 200  
Schlemmerfilet mit Mandel-Parmesan-Kruste 206, 207  
Schneewittchenspeise 217  
Schnitzelschmortopf mit Gewürzgurken 197  
Schweinefilet mit Mango 198, 199  
Selleriecremesuppe mit Schinkenstreifen 167

Senfsoße 210  
Spaghetti-Paprika-Pfanne 172, 173  
Spinat und Linsen orientalisch 190, 191

## T/U/V

Thunfischcreme 149  
Überbackene Schweineschnitzel 201  
Vanillequark mit Erdbeeren 215

## W/Z

Waffeln 226  
Winterliche Apfelcreme 214  
Zimtschnecken 229  
Zucchinichips 230, 231  
Zucchininudeln mit Tomatensoße 189  
Zucchinischiffchen 186, 187  
Zupfkuchen 227

# Stichwortverzeichnis



## A/B

Achtsamkeit [119, 120](#)

Checkliste zum achtsamen Essen [123](#)  
alkoholische Getränke [48 ff., 85, 90, 105, 115, 136](#)

Alter, höheres [100 ff.](#)

Apps [24 ff., 69, 87, 97](#)

Augenarzt [27, 97](#)

Autofahren [96](#)

Ballaststoffe [40 ff.](#)

Basalinsulin [24, 85 f., 102, 141](#)

Behandlung

Stufenschema [19](#)

Team [20 f., 91, 127, 134](#)

Ziele [17, 19, 40, 100](#)

berufstätig [95, 134](#)

Blutzuckermessung [98, 130 f., 133](#)  
mit dem Handy [25](#)

Blutzuckersenkung [44, 85, 101, 104](#)

Blutzuckerspiegel [16, 20, 42, 76, 114, 116, 136, 147](#)

Blutzuckerwerte [15, 29, 62, 130](#)

bei Glutenunverträglichkeit [80 ff.](#)

hohe [13 f., 17, , 40, 88, 95, 116](#)

Kontrolle [42, 133](#)

Messung [16](#)

stabile [19, 43, 58, 97](#)

zu niedrige [88, 95, 111, 114](#)

Body-Mass-Index (BMI) [18, 29, 34, 102, 129, 133](#)

Bolusinsulin [24 f., 86, 88 f.](#)

BOT [44](#)

## C/D

Checkliste mit Ernährungsempfehlungen

→ Lebensmittelauswahl

chronische Erkrankung [39, 125](#)

Reisen [98](#)

Ernährung [119](#)

Diabetes mellitus (Definition) [14, 129](#)

Diabetestypen [14, 16, 129](#)

Diabetesassistent [20, 91](#)

Diabetesberaterin [20, 91, 134](#)

diabetesgerecht [60 f., 65, 69, 91](#)

Diabetologin [20, 30 ff., 87, 91, 130](#)

Diagnose [16, 23, 105, 130](#)

Diätassistent [29, 58, 83, 91, 92](#)

Durchblutungsstörungen [27](#)

## E/F

Einfachzucker [41](#)

Eiweißgehalt [47](#)

Ernährung, gesundheitsbewusste [19 f., 47, 65,](#)

Ernährungstherapie [19, 29, 30 ff., 37 ff., 40, 85, 92 f., 133 f.](#)

bei Lebensmittelunverträglichkeiten [83 ff.](#)

Kosten [93](#)

Grenzen [141](#)

Fisch einkaufen [205](#)

Flash-Glukose-Monitoring [25](#)

Fleisch zubereiten 192  
 Folgeerkrankung 26 ff., 97, 112, 116  
 Fruktose 10, 41, 59, 74, 138, 140

## G/H

Gestationsdiabetes 129 ff.  
 Gewicht reduzieren 29, 35  
 Gewichtsabnahme 18, 20 ff., 29, 35, 65, 86, 131  
     bei Insulinmangelzustand 14  
     im Alter 103  
 Glukosetoleranz, gestörte 15 f., 82, 106, 129, 130, 143  
 glutenfrei 82, 84, 145  
 Glutenunverträglichkeit 26, 77, 80, 82 ff., 145  
 Grillen 202  
 Hausarzt 20, 28, 32, 49, 85, 91 ff., 99, 108, 112  
 Heißhunger 40, 57, 112  
 Hyperinsulinämie 15  
 Hyperinsulinismus 14, 23

## I/K

Insulin 19 ff., 85 ff., 89 f., 141  
 → auch Langzeitinsulin und Bolusinsulin  
     -anpassung 87  
     -pen 14, 24, 99, 117  
     -pumpe 14, 24 f., 117  
     -resistenz 15, 22 f., 29, 31, 107, 129  
     -schema 89  
 insulinpflichtig 17, 24, 49, 87, 105, 117, 142  
 kardiovaskuläres Risiko 15 f.  
 Ketoazidose 99, 105  
 Kohlenhydrateinheit, anrechenbare 42, 87 f., 145, 147  
 Kohlenhydratgehalt 45 f., 62 f., 75, 80, 86 ff., 99  
 Komplikationen 17, 77, 105, 111 ff., 132, 141

## L/M

laktosefrei 78 ff.  
 Laktoseintoleranz 26, 77 ff., 83  
 Langzeitinsulin 44, 85 f.  
 Lebensmittelabstreichliste  
     für übergewichtige Typ-2-Diabetiker 53  
     für normalgewichtige Typ-2-Diabetiker 56  
 Lebensmittelauswahl  
     Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes (2200 Kcal) 137  
     Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes (1800 Kcal) 139  
     Checkliste für normalgewichtige Typ-2-Diabetiker 54  
     Checkliste für übergewichtige Typ-2-Diabetiker 51  
 Lebensmittelunverträglichkeit 26, 76, 85  
 Lebensqualität 17, 19, 37, 40, 73, 108, 112, 119 ff., 127  
 Lebensstil 14, 19 ff., 21, 91, 95, 111  
     -veränderung 17, 30, 96, 130, 132  
 Low Carb 47, 65, 66, 67, 69, 70, 72  
 mediterrane Ernährung 65, 66, 70, 72  
 Mehrfachzucker 41  
 Metabolisches Syndrom 15

## N/O/P

Nephropathie 27  
 Neuropathie 27  
 OAD 44  
 Ökotrophologin 20, 83, 92,  
 Operation, bariatrische 31, 131  
 psychische Erkrankung 125 ff.

## R/S

Reisen 10, 98 ff.  
 Retinopathie 27  
 Risiko  
   bei Schwangerschaftsdiabetes 131 f., 134, 143  
   -faktoren 23, 106  
   für Folgeerkrankungen 26, 32, 75, 107  
   für Schwangerschaftsdiabetes 129  
   im Alter 100  
   -personen 16  
   -schwangerschaft 131, 142  
   Unterzuckerungs- 101, 108  
   → auch: kardiovaskuläres Risiko  
 Schwangerschaftsdiabetes 16, 129 ff.  
 Selbsthilfegruppe 127  
 Speiseplan 43, 73, 76, 83  
 Sport 20, 104 ff., 127  
   -arten, empfohlene 107  
   -gruppe 109  
   in der Schwangerschaft 141  
   -programm 107  
   Wiedereinstieg 108  
 Stufenschema 19  
 Superfood 49  
 Süßungsmittel 61

## T/U

Typ-1-Diabetes mellitus 14, 82, 105  
 Typ-2-Diabetes mellitus 14, 16 ff., 21  
   bei Kindern 22, 132  
   Bewegung und Sport 105 ff.  
   Ernährung 37 ff.

Ernährungstherapie 92 ff.  
 Heilung 30 ff.  
 im Alter 100 ff.  
 Körpergewicht 29  
 Medikamente 85 ff.  
 Unterzuckerungsursachen 115  
 Unverträglichkeitsreaktionen 76 ff.  
 Typ-3-Diabetes mellitus 16  
 Typ-4-Diabetes mellitus  
   → Schwangerschaftsdiabetes  
 Unterzuckerung 15, 42, 82, 90, 111 ff., 126  
   am Arbeitsplatz 95  
   beim Sport 104 ff., 108  
   Furcht vor 126  
   im Alter 100 ff.  
   im Straßenverkehr 96 ff.  
   nach der Geburt 132  
   Sturzgefahr 101  
   -symptome 113

## V/W/Z

vegetarische Ernährung 26, 65, 73, 75 f., 79  
 Vielfachzucker 41  
 Vollwerternährung 65, 73, 75  
 Vorbeugung 38, 142  
 Weizenunverträglichkeit 80, 82 f.

Zahnarzt 112  
 Zöliakie 80, 82  
 Zuckeralkohole 50, 60 f., 138, 140  
 Zuckerarten 41, 59  
 Zuckergehalt 59 f.  
 Zweifachzucker 41