

# 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 Möhreintopf 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

Sauerkirschaufwurf 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

Zucchinihops 230, 231

Zucchininudeln mit Tomatensoße 189

Zucchinihops 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,  
 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