

Katja Richert

Stopp Diabetes! Praxisbuch

Ernährungs- und Bewegungspläne
LOGI-METHODE
Ein besseres Leben
mit Diabetes



Tragen Sie sich jetzt unter
www.low-carb-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Vorwort	4	Tag 3	71
Auf den Spuren des Diabetes	6	Käsebrötchen	71
Die Ernährungstherapie im Wandel der Zeit	6	Lachs an Cashew-Knoblauch-Mix	72
		Bunter Salat mit Putenbrust	73
Die Zeit hat sich geändert, der Diabetes nicht	12	Tag 4	74
Jo-Jo-Effekt	14	Frühstücksbrot mit Möhrencreme	74
Beinahe eine Wunderwaffe	15	Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln	75
Die LOGI-Methode – maßgeschneidert für Typ-2-Diabetes	16	Feldsalat mit gratiniertem Sesam-Ziegenkäse	76
Was geschieht im Körper, wenn man zuckerkrank ist?	18	Tag 5	77
Typ-1-Diabetes	19	Herzhaftes Roggenbrot	77
Typ-1-Diabetes und LOGI	20	Scharfe Garnelen-Bohnen-Pfanne	78
Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes und LOGI	22	Italienischer Auberginenaufauf	79
Typ-2-Diabetes	23	Tag 6	80
Typ-2-Diabetes und LOGI	24	Tomatenrührei mit Mozzarella	80
Is(s) doch LOGIsch	26	Warmer Bohnensalat	81
Von Feld und Tier – Eiweiß	27	Bunter Salat	82
<i>Die LOGI-Pyramide</i>	28	Tag 7	83
Fett macht fett! – Eine Lüge?	30	Schinkenbrötchen	83
Blutzucker- und Pyramidenspitzen – die Kohlenhydrate	32	Schweinefilet im Gemüsepackchen	84
Maß nehmen	34	Süßsaures Gemüse mit gebackenem Schafskäse	85
Segen oder Fluch?		Essen und Trimmen – beides muss stimmen	86
Diabetesmedikamente	36	Was passiert bei körperlicher Aktivität?	86
Typ-2-Diabetes, orale Antidiabetika und LOGI	36	Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach	87
Die Insulintherapie	41	Perfekt geplant ist halb gewonnen	88
Typ-1-Diabetes und LOGI – intensivierte Insulin- und Pumpentherapie	49	Die Zielsetzung	88
Blutzuckeranstieg durch Eiweiß	50	Der Zeitplan	89
Übungen zur Insulindosisanpassung	54	Die Rahmenbedingungen	89
Diät war gestern – heute ist LOGI	62	Lieber lange langsam als heftig und kurz	89
Schlemmen Sie sich schlank mit LOGI	64	Anpassung der Medikamente	90
Tag 1	65	Typ-1-Diabetes und Sport	91
Guten-Morgen-Brötchen	65	Anpassung des Insulins	92
Schinken-Spargel-Röllchen	66	Bewegungspläne	94
Rindersteak auf Feldsalat	66	Und was ist mit Krafttraining?	96
Tag 2	68	Wer aktiv ist, soll sich auch was gönnen!	97
Tomatenbrot	68	Kopiervorlage Bewegungsplan	98
Gefüllte Zucchini mit Parmaschinken	69	Tagesplaner	100
Lamm im Salatbett	70	Kopiervorlage Tagesplaner	102
		Zehn LOGI-Regeln für Diabetiker	104
		Dumme Fragen, die gar keine sind	105
		Geht nicht gibt's nicht!	108
		Der LOGI-Vorrat	110

Rezepte	112	<i>Eingebrückt und ausgelöffelt</i>	147
<i>Klein und fein, kombiniert oder allein</i>	113	Gemüsebrühe	147
Zucchiniomelett	113	Tomaten-Bohnen-Suppe	148
Paprikaomelett	114	Exotische Tomatensuppe	149
Schinken-Gemüse-Omelett	115	Linseneintopf	150
Feuriges Gemüse mit roten Linsen	116	Pikanter Bohneneintopf	151
Olivenfrittata	117	Linsensuppe	152
Gemüsefrittata	117	Erbsensuppe	153
1001 Pizza	118	Weißer Bohnensuppe	154
Auberginen und Zucchini im Eimantel	119	Scharfer Kichererbseneintopf	155
Spinat vom Blech	119	Kohlrabicremesuppe mit Lachsbällchen	156
Kichererbsenpüree	120	<i>Gut gerührt oder geschüttelt</i>	157
Gegrillte Auberginen	121	Guacamole	157
Spinat-Tomaten-Pfanne	121	Kräuterbutter	157
Gefüllte Auberginen	122	Kräuterdip	158
<i>Kunterbunt und gesund</i>	123	Mediterrane Quarkcreme	158
Scharfer Blumenkohlsalat	123	Mayonnaise	159
Albanischer Salat	124	Sherry-Gorgonzola-Creme	159
Balkansalat	125	Raffinierter Hüttenkäse	160
Straßburger Salat	126	Dreierlei Dip: rot	161
Kohlrabissalat mit Paprika	127	Dreierlei Dip: weiß	161
Endiviensalat mit Roquefort	127	Dreierlei Dip: grün	161
Rucola trifft Avocado	128	Schinkencreme	163
Linsensalat	128	Balsamicovinaigrette	163
Ratatouille Normandie	129	Joghurt dressing	163
Chicoréesalat	129	Olivenvinaigrette	163
Fruchtiger Putensalat	130	Einfache Salatsauce	163
Kräutersalat	130	Feurige Vinaigrette	163
Gemüseterrine	131	<i>Zum Abrunden, ohne rund zu werden</i>	164
<i>Von der Fleischeslust ...</i>	132	Melone mit Parmaschinken	164
Hähnchenbrust auf Lauchschaum	132	Pfirsich mit Pistazien	164
Rinderfilet trifft Erdnussbutter	133	Johannisbeerenparfait	165
Zitronenhähnchen	134	Luftige Käsetorte	166
Putenroulade mit Pesto	135	Rotkäppchenschnitte	167
Parmesan-Hackbällchen	136	Joghurtmousse	168
Rinderragout in Bier geschmort	137	Mangosorbet mit Kokoscreme	168
Gebackenes Schnitzel	138	Geeiste Himbeercreme	169
Kotelett mit Butternutkürbis	139	Birnen-Gorgonzola-Quark	169
Lammkarree mit Kichererbsenpüree	140		
<i>Die »Grätchenfrage«</i>	141		
Lachs auf Gemüsegratin	141		
Kabeljau mit Basilikumbutter	142		
Wirsing-Lachs-Auflauf	143		
Rotbarsch auf Spinat	144		
Weißer Fisch im Speckmantel	145		
Überbackener Lachs	146		