

WOLFGANG LINK
DIABETESKÜCHE

*einfach
&
schnell*

60 Rezepte nach der
LOGI-Methode - für Diabetiker

systemed



SELBST KOCHEN – EINFACH UND GESUND

Gemütlich zu Hause kochen? Mit gesunden Zutaten frisch zubereitet? Ideal für Diabetiker geeignet? Unser Alltag ist oft anders: Man kommt nach einem harten langen Arbeitstag nach Hause und will einfach nur die Beine hochlegen. Etwas Gesundes zu essen gab es heute noch nicht, vielleicht ein schneller Snack zwischendurch.

Eigentlich wäre es nun dringend an der Zeit, für das verdiente leibliche Wohl zu sorgen.

Aber jetzt noch lange in der Küche stehen? Auch die unter uns, die gerne kochen, befürchten oftmals, dass es zu zeitaufwendig ist, frische ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, die auch zum Diabetikerleben passen. Trotz guter Vorsätze fehlt es vielen im hektischen Alltag an der vermeintlich notwendigen Zeit für eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausgiebiges Kochen.

Denn oft ist es doch so: schneller Einkauf, schnelle Zubereitung ... zu mehr reichen unter der Woche meist weder Zeit noch Lust. Das alles klingt verdächtig nach dem eiligen Griff zu Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe oder sich um die Ecke beim Italiener am Fast Food-Eck zu versorgen oder zügig ein Käsebrot auf den Tisch zu bringen.

Wenn es schnell gehen muss, greifen wir immer noch zu gern notgedrungen auf Tütensuppen, Mikrowellengerichte, Tiefkühlpizza oder die Nudeln mit Sauce aus dem Glas zurück. Diese Lebensmittel sind meistens nicht nur weit von einer geschmacklichen Offenbarung entfernt, sondern langfristig, besonders für Diabetiker, gesundheitlich stark bedenklich. Denn neben künstlichen Zusatzstoffen enthalten sie vor allem auch reichlich Stärke und versteckten Zucker – die Kohlenhydratfalle

schnappt zu. Klare Sache: Insulinwirkung, wenig Nährstoffe und geschmackliches Einerlei ... Das muss nicht sein.

Mit meinen neuen Rezepten und vielen Tipps möchte ich Ihnen zeigen, dass es anders geht:

Köstliche Low-Carb-Gerichte für Diabetiker können schnell genussfertig auf dem Tisch stehen und ermöglichen Ihnen auf diese Weise eine gesundheitsförderliche Ernährung trotz Eile und Zeitnot. Wenn Sie darüber hinaus Ihre Einkäufe richtig organisieren und einige Tipps aus diesem Buch beherzigen, werden Sie erleichtert feststellen, dass gesund und lecker zu kochen eigentlich schneller geht, als sich mal eben rasch die üblichen »Dickmacher« warm zu machen. Von jetzt ab heißt es Schluss mit Fertigsuppe und Tiefkühleinerei – es gibt keine Ausrede mehr für schlechtes Essen!

Viele der Gerichte für Diabetiker aus dem Rezeptteil sind in weniger als einer halben Stunde auf dem Tisch. Aufläufe dauern mitunter etwas länger, aber wenn alles in der Form ist, übernimmt der Ofen die Arbeit, während Sie sich anderen Dingen widmen können. Für etliche Gerichte brauchen Sie nur eine einzige Pfanne und vermeiden unnötig viel Abwasch. Damit die Einkäufe frischer Lebensmittel nicht zum Zeitfresser werden, können Sie sich Gemüse und Obst aus der Region liefern lassen. Inzwischen gibt es eine nahezu flächendeckende Versorgung mit Biokisten. Meist können Sie diese auch noch mit weiteren Lebensmitteln aufstocken. Wenn die Zeit zum Gemüseschnippeln fehlt, darf es auch gerne Tiefkühlware sein. Das Gemüse wird erntefrisch eingefroren, sodass wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Zeit sparen können Sie auch, wenn Sie von einem Gericht gleich eine

größere Menge zubereiten und portionsweise einfrieren. Dann haben Sie an einem anderen Tag küchenfrei.

Eines sollten Sie allerdings auf keinen Fall vergessen: Die Zeit, die Sie für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten aufwenden, ist keineswegs vertan. Beim Kochen können Sie den hektischen Alltag bestens hinter sich lassen, all Ihre Sinne ansprechen und Ihren Körper abschließend mit einer frischen Mahlzeit ver-

wöhnen. Zeit sollten Sie sich auch für Ihre Mahlzeiten nehmen. Essen zwischen Tür und Angel, mit der Zeitung vor der Nase, bei laufendem Fernseher oder am Schreibtisch – das war gestern. Schaffen Sie stattdessen eine angenehme Atmosphäre, konzentrieren Sie sich auf den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz Ihrer Speisen und genießen Sie achtsam jeden Bissen. So wird jede Mahlzeit zum Hochgenuss.

SCHNELLE GESUNDE KÜCHE – MIT WENIG KOHLENHYDRATEN

Die Kohlenhydrate in unserer Nahrung zeigen schnell Wirkung: Wenn wir zum Beispiel Weißbrot essen, dann steigt daraufhin unser Blutzuckerspiegel an. Erhöhte Blutzuckerwerte regen die Bauchspeicheldrüse an, das Hormon Insulin zu produzieren. Dieses wird für die Verstoffwechslung der Kohlenhydrate benötigt.

Die Insulinwirkung senkt den Blutzuckerspiegel anschließend wieder auf das Ausgangsniveau herab. Allerdings nicht ohne Nebenwirkungen: Das Tückische am Insulin ist, dass es wie ein Masthormon wirkt und unsere Fettpolster wachsen lässt. So hemmt ein hoher Insulinspiegel nicht nur die Fettverbrennung, sondern fördert zugleich auch die Fetteinlagerung. Weitere Folge: Das Auf und Ab des Blutzuckers nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit bewirkt darüber hinaus auch, dass das Sättigungsgefühl nicht lange anhält und wir recht bald wieder Appetit verspüren. Mitunter verspüren wir richtige Heißhungerattacken. Wer jetzt nicht sehr diszipliniert ist, geht das Risiko ein, viele unnötige Kalorien in Form von Süßigkeiten oder anderen kohlenhydrat- und fettreichen Snacks wie zum Beispiel Käsebrötchen aufzunehmen.

Auf diese Weise nimmt Übergewicht seinen Lauf. Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels sind dann besonders ausgeprägt zu beobachten, wenn wir sogenannte »schnelle Kohlenhydrate« zu uns nehmen, die den Blutzucker- und Insulinspiegel rasant in die Höhe treiben. Zu diesen gehören unter anderem Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Baguette, Plunder, süße Teilchen oder Süßigkeiten.

Anders wirken »langsame Kohlenhydratlieferanten«: Sie enthalten zusätzlich einen erhöhten Anteil an Ballaststoffen, welche die Verdauung der Kohlenhydrate verzögern. Damit gelangen sie erst nach und nach ins Blut und bewirken einen langsameren Anstieg des Blutzuckers und damit auch des Insulinspiegels. Wenn Sie daher kohlenhydratreiche Lebensmittel verzehren wollen, empfiehlt es sich immer, die Vollkornvariante wie zum Beispiel Vollkornreis, -nudeln, -brot und -brötchen zu bevorzugen. Es kommt aber nicht nur auf die Qualität der Kohlenhydrate an, auch die täglich verzehrte Gesamtkohlenhydratmenge ist von entscheidender Bedeutung.



Die ballaststoffreichen Kohlenhydratlieferanten lassen zwar unseren Blutzucker langsamer ansteigen, es ist aus gesundheitlicher Sicht aber dennoch nicht sinnvoll, mehrmals am Tag reichlich Vollkornprodukte in die Mahlzeiten einzubauen. Denn für die Verstoffwechslung der Kohlenhydrate ist trotzdem eine entsprechende Menge Insulin notwendig. Und die nachteiligen Auswirkungen eines ständig er-

höhten Insulinspiegels kennen Sie bereits.

Und wenn wir mehr Kohlenhydrate zu uns nehmen, als wir zum Beispiel durch sportliche Betätigung verbrennen? Die Antwort ist ganz einfach: Da Kohlenhydrate nur sehr begrenzt in Form von Glykogen in den Muskeln und in der Leber gespeichert werden können, werden überschüssige Kohlenhydrate in eine andere Speicherform, und zwar in Fett, umgewandelt.

UNSER KURZES FAZIT:

Zu viele und falsche Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und erhöhen den Insulin Bedarf! Dies ist besonders für Diabetiker schädlich. Außerdem machen sie dick, deshalb Low Carb!



GUT ESSEN MIT WENIG AUFWAND: UNSERE TIPPS SPAREN ZEIT IN DER KÜCHE UND BEIM EINKAUF

Damit Sie weiterhin Freude am Essen und Spaß bei der Zubereitung haben, haben wir Ihnen ein paar Tipps aus der alltäglichen Praxis

zusammengestellt – vielleicht ist ja etwas dabei, das Ihre schnelle Feierabendküche noch angenehmer macht.

Tipps: Einfach und schnell einkaufen

Sie können Zeit sparen, indem Sie kochfertiges Tiefkühlgemüse wie Möhren oder Erbsen verwenden. Auch Nüsse in gehackter oder gehobelter Form sind besonders gut geeignet, wenn es schnell gehen soll.

Sie können sich den Kerbel gerne in Form einer Topfpflanze (entspricht circa zwei Bund) anschaffen, da er eine schmackhafte Zutat in mehreren Rezepten dieses Bandes ist – so brauchen Sie nicht jedes Mal aufs Neue einen frischen Bund zu kaufen.

Legen Sie sich einen diabetikergeeigneten Lebensmittelvorrat an, zum Beispiel aus Erbsen und Brokkoli für den Gefrierschrank oder auch Eiern und Oliven (in Lake) für ein leckeres Gemüseomelett. So tappen Sie, auch wenn es mal schnell gehen soll, nicht in die Kohlenhydratfalle.

Einige Lebensmittel können bereits geschnitten oder küchenfertig gekauft werden. Lassen Sie sich das Rinderfilet vom Fleischer Ihres Vertrauens nach Ihren Bedürfnissen vorbereiten und es zum Beispiel entsehen.

Gliedern Sie die Lebensmittel auf dem Einkaufszettel ihrer räumlichen Abfolge im Supermarkt entsprechend. Das verschafft Ihnen einen besseren Überblick und spart Zeit.

Planen Sie feste Wochentage zum Einkaufen ein, um unnötiges und zeitaufwendiges Mehrfacheinkaufen zu vermeiden. Oder Sie bestellen in einem Low-Carb-Onlineshop.

Achten Sie beim Einkaufen von erdbehafteten Lebensmitteln wie Lauch oder Sellerie darauf, dass sich die Verschmutzung in Grenzen hält, um sich so zusätzliche Reinigungsarbeiten zu ersparen.

Durch den Kauf von Biogemüse und -obst können Sie Zeit sparen, da es zum Beispiel bei Möhren oder Salatgurken überflüssig ist, diese zu schälen: Waschen genügt.

Zur Erweiterung Ihres Low-Carb-Lebensmittelvorrates sind auch Konserven wie zum Beispiel Kidneybohnen in der Dose oder getrocknete Tomaten im Glas hervorragend geeignet.

Tipps: Einfach und schnell kochen

Verwenden Sie einen Stabmixer anstelle eines Mixers, um die anschließenden Säuberungsarbeiten so gering wie möglich zu halten.

Schreiben Sie sich für die kommende Woche am besten einen Low-Carb-Essensplan und hängen diesen gut sichtbar in der Küche auf. Einmal sorgfältig gemacht, sparen Sie sich damit eine mehrfache Planungszeit.

Achten Sie bei der Zubereitung der Gerichte darauf, so wenig Kochgeschirr wie möglich zu verwenden. So lässt sich beispielsweise eine Pfanne, in der Mandeln angebräunt werden, im Anschluss für Limettenscheiben nutzen. Das spart einen Spülvorgang.

Um sich unnötiges Suchen während des Kochens zu ersparen, ist es sinnvoll, wenn Kochutensilien wie zum Beispiel Töpfe, Schneidbretter und Messer immer einen festen Aufbewahrungsplatz in der Küche haben.

Werden Gemüse, Fisch und Fleisch klein geschnitten, verkürzt sich automatisch auch deren Garzeit.

Schreiben Sie sich für die kommende Woche am besten einen Low-Carb-Essensplan und hängen diesen gut sichtbar in der Küche auf. Einmal sorgfältig gemacht, sparen Sie sich damit eine mehrfache Planungszeit.

Salatmarinaden und Gewürzpasten können gleich in größerer Menge für mehrere Tage vorbereitet und entsprechend gekühlt aufbewahrt werden.

Lagern Sie Ihre Küchenmesser bevorzugt in einem Messerblock oder in der Nähe des Kochfeldes und des Arbeitsbereiches an Messermagneten befestigt. Das ermöglicht eine höhere Sicherheit und erspart die unnötige Sucherei.

Häufig verwendete Gewürze sollten im Idealfall im direkten Zugriffsbereich nahe des Kochfeldes verstaut werden, zum Beispiel in einem Gewürzregal. Dies spart unnötige Handgriffe.

Erhitzen Sie Wasser, welches zum Beispiel zum Blanchieren von Gemüse benötigt wird, mit dem Wasserkocher: Das verkürzt die Kochzeit deutlich.

Bei einigen Lebensmitteln, zum Beispiel bei Kräutern, lohnt es sich vorzuarbeiten: Sie können gleich einen ganzen Bund (etwa frischen Koriander) kaufen und diesen in feine Streifen schneiden. Reste können dann zur Vorratshaltung in Eiswürfelbechern eingefroren werden.

Achten Sie darauf, die Zeit zwischen den Arbeitsschritten, zum Beispiel während der Garzeiten, sinnvoll zu nutzen und bereits erste Aufräum- oder Abwascharbeiten zu erledigen. Das erspart Ihnen den unliebsamen Riesenabwasch nach dem Kochen.

Verwenden Sie einen Gemüsehobel anstelle eines einfachen Messers, um so die Arbeitsschritte zu beschleunigen.

Benutzen Sie immer die Kochplatte, die zur Größe Ihrer Pfanne oder Ihres Kochtopfes passt, um einerseits eine schnelle Hitze zu bekommen und andererseits einen unnötigen Energieverlust zu vermeiden.

Übrig gebliebene Rindfleischbrühe lässt sich sehr gut in Form von Eiswürfeln bevorraten.

Ist der Topf während des Kochvorgangs mit einem Deckel verschlossen, verkürzt dies die Garzeit (zum Beispiel bei Kohlrabi) um ein Drittel.

Rollen Sie Zitronen oder Limetten vor dem Auspressen auf einem harten Untergrund und üben dabei Druck aus. Beim Auspressen kommt so anschließend schneller mehr Saft aus der Frucht.

Legen Sie für lose Rezeptblätter eine Low-Carb-Rezeptesammlung, zum Beispiel in einem Ordner, an. Griffbereit in der Küche aufbewahrt sind die Rezepte schnell zur Hand.

Haben Sie noch Restgemüse im Kühlschrank? Anstelle des Rettichs passen auch gesalzene Gurken oder Radieschen zu einem Gericht. Werden Sie flexibel.

Verwenden Sie die Verpackung von Lebensmitteln, zum Beispiel einen Feigenkarton, gleich als Müllbehälter für die Abfälle. Dies spart nicht nur wiederholte Gänge zum Abfalleimer, sondern zusätzlich auch das Abspülen der Abfallchüssel.

Volkskrankheit Diabetes

weltweit auf dem Vormarsch

Ein paar Fakten zur Krankheit Diabetes und was Sie grundsätzlich darüber wissen sollten, um mit dieser Stoffwechselstörung besser umzugehen.

Fast 400 Millionen Menschen sind weltweit von Diabetes betroffen und in nur zwei Jahrzehnten soll diese Zahl noch einmal um 50 Prozent zunehmen – so die Prognose der Internationalen Diabetes Federation (IDF). Damit ist diese Krankheit eine wahre Epidemie unseres Jahrhunderts, die sich zudem mit atemberaubender Geschwindigkeit ausbreitet.

In Deutschland sind rund sechs Millionen Menschen aufgrund eines diagnostizierten Diabetes in ärztlicher Behandlung – fast 90 Prozent davon wegen eines Typ-2-Diabetes. Diese Erkrankung trat früher vorwiegend im Alter auf, Übergewicht und Bewegungsmangel sind Begleiter dieses Typs des Diabetes. Dramatisch ist auch, dass sich dieser sogenannte »Altersdiabetes« inzwischen auch rasant unter

Kindern und Jugendlichen verbreitet. Besonders tückisch: Der Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend und bleibt aufgrund fehlender und unspezifischer Symptome meist lange unerkannt. Daher ist die Zahl der erkrankten Menschen vermutlich deutlich höher – Schätzungen gehen von zwei bis fünf Millionen Menschen aus, die – ohne es zu wissen – an Diabetes erkrankt sind. Die Gefahr dabei: Auch ohne deutliche Symptome können sich bei einer unentdeckten Erkrankung erhebliche Folgeerkrankungen entwickeln.

Eine deutlich geringere Anzahl an Menschen leidet an Typ-1-Diabetes: Hier arbeitet das körpereigene Immunsystem gegen die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse.

BALANCE: WUNDERWERK ZUCKERSTOFFWECHSEL

Der Zuckerstoffwechsel des Menschen wird durch ein sehr komplexes System in der Balance gehalten. Denn ein Abweichen vom optimalen Wert nach oben oder unten ist lebensgefährlich – das Regelsystem eines gesunden Menschen schafft es deshalb, den Blutzucker nahezu immer innerhalb der gleichen Grenzen zu halten.

Die Senkung des Blutzuckerspiegels leistet das Hormon Insulin – gebildet in den Betazellen der Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Das Wirkungsprinzip ist einfach: Leber- und Muskelzellen, die mit entsprechenden Rezeptoren ausgestattet sind, erhalten das Signal,

Glukose, also Traubenzucker, in das Zellinnere aufzunehmen, um sie dort zu speichern oder für die Muskelaktivität zu nutzen.

Wenn dieser Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät, spricht man von Prädiabetes bzw. Diabetes. Entweder liegt dann eine geringere Empfindlichkeit der Zellen für das Hormon Insulin, also eine Insulinresistenz, vor oder die Produktion von Insulin ist zunehmend geringer geworden. Die Folge sind längerfristig oder auch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte, die ein ganzes Bündel von Folgeerkrankungen nach sich ziehen können.

UMDENKEN: OPTIMALE BLUTZUCKERWERTE DURCH WENIGER KOHLENHYDRATE

Kernproblem aller Diabetiker ist der Kohlenhydratstoffwechsel – hier gibt es inzwischen breite Übereinstimmung. Daher ist es konsequent, die Ernährung der Patienten den körperlichen Einschränkungen anzupassen. Konkret: Die Kohlenhydratzufuhr muss dauerhaft auf ein vom Körper verarbeitbares Maß reduziert werden.

Diese Einsicht brauchte Zeit. Über lange Zeit hinweg empfohlen Diabetes- und Ernährungsfachgesellschaften eine kohlenhydratreiche und fettreduzierte Ernährung. Rund die Hälfte der Energiezufuhr für Menschen mit Diabetes sollte aus Kohlenhydraten, höchstens ein Drittel aus Fett bestehen – obwohl viele Studien schon seit Jahren die Vorteile einer Diabetesernährung mit einer Reduzierung der Kohlenhydrate zugunsten von Fett und Eiweiß überzeugend nachweisen.

Nach einigem Zögern schwenken Fachleute in Deutschland in ihren Ernährungsempfehlungen deutlich um. Die Fachgesellschaften sehen das Heil für Diabetiker nicht mehr ausschließlich in einer fettarmen und dabei notwendigerweise kohlenhydratlastigen Ernährung. Vielmehr erscheint eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise inzwischen zumindest als gleichwertige Alternative.

Damit kommt die Low-Carb-Bewegung ins Spiel. Die positiven Auswirkungen dieser Ernährungsart, besonders auch für den Zuckerstoffwechsel, sind unübersehbar. Die Reduzierung der Kohlenhydratmenge (vor allem von zucker- und stärkeichen Lebensmitteln) lässt den Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten weniger stark ansteigen – das reduziert den Insulinbedarf wirkungsvoll.

Gleichzeitig werden extreme Blutzuckerspitzen und -schwankungen vermieden. Das verhindert Heißhungerattacken, die mit überflüssigen Kalorien einhergehen. Zusammen mit einer verbesserten Fettverbrennung – dank niedrigerem Insulinspiegel – ergibt sich eine spürbare Gewichtsreduzierung.

Die gesteigerte Wirksamkeit des Insulins sorgt zudem für einen geringeren Bedarf dieses Hormons.

Diese Ernährungsart ist mit einem Bündel positiver Effekte verbunden, die weit über die Gewichtsreduzierung hinausgehen: Sämtliche Stoffwechselfparameter wie Blutfettwerte, Blutdruck und Entzündungsparameter verbessern sich wirkungsvoll. Diese Effekte treten auch ohne Gewichtsverlust ein und verringern somit das Risiko für Folgeerkrankungen.

LOGI: LOW CARB MIT GENUSS FÜR JEDEN TAG

Es gibt viele verschiedene Ansätze einer Low-Carb-Ernährung. Die LOGI-Methode ist dabei eine vielfach erprobte, wissenschaftlich fundierte und moderate Form von Low Carb, bei der nicht nur die Gesundheit nachweislich profitiert, sondern die zudem auch noch alltags-tauglich, abwechslungsreich und schmackhaft ist. Je nach Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität können etwa 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich gegessen werden. Im Gegenzug muss beim Geschmacksträger Fett nicht gespart werden. Ganz praktisch heißt das, dass auch ein bis zwei Scheiben Brot, zwei bis drei kleine Kartoffeln, ein paar Nudeln als Beilage oder auch mal ein Stückchen Schokolade in die LOGI-Kost passen. Die Basis der LOGI-Ernährung sind jedoch kalorienarme, wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Pilze, die mit hochwertigen Fetten und Ölen zubereitet werden. Beim Obst werden zuckerarme Beeren sowie fettreiche Avocados,

Nüsse und Saaten empfohlen. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Sattmacher wie Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Käse. Eine Ernährung nach der LOGI-Methode ist also nicht nur kohlenhydratärmer als die übliche Nahrung, sie enthält dafür mehr Eiweiß und gesunde Fette – und natürlich reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. LOGI hält die Blutzucker- und damit auch die Insulinkurve niedrig und gewährleistet so, gemeinsam mit den eiweiß-, wasser- und ballaststoffreichen Lebensmitteln, eine lang anhaltende Sättigung. Aufgrund des geringen Insulinbedarfs wird die Fettverbrennung gefördert und die Fettspeicherung gehemmt. LOGI eignet sich daher nicht nur bestens zur Gewichtskontrolle, sondern ist auch die ideale Ernährungsform für Patienten mit Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes, metabolischem Syndrom und erhöhten Blutfetten, aber auch für Normalgewichtige, die sich einfach nur gesund ernähren wollen.

DIABETESTHERAPIE: SPORT UND BEWEGUNG GEHÖREN DAZU

Zu einer wirkungsvollen Diabetestherapie gehören regelmäßige Bewegung und Sport unabdingbar dazu. Geeignet sind Ausdauer- und Krafttraining. Wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, sind zweieinhalb Stunden in der Woche optimal. Natürlich sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Nordic Walking oder Schwimmen bestens geeignet – aber auch zügiges Gehen reicht oft völlig aus. Neu in den Fokus der Diabetologen ist in den letzten Jahren immer mehr das Krafttraining gerückt. Das Prinzip überzeugt und die Rechnung ist leicht: Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto mehr Zucker kann er

verstoffwechseln. Schon im Ruhezustand ist der Grundumsatz höher, eine vielleicht erforderliche Gewichtsabnahme wird dadurch erleichtert. Krafttraining ist am wirkungsvollsten, wenn es mindestens dreimal pro Woche stattfindet und dabei alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Das geht nicht nur im Fitnessstudio. Unzählige Übungen lassen sich zu Hause ohne große Ausstattung und mit geringem Aufwand durchführen. Sorgfältige Blutzuckermessungen vor und nach dem Sport helfen, Unterzuckerungen zu vermeiden. Erster Ansprechpartner ist Ihr Arzt, er weiß, was für Sie am besten ist.



BESTE BASIS: DIE LOGI-PYRAMIDE

Den Aufbau einer guten Ernährung nach LOGI zeigt ideal die LOGI-Pyramide: Auf einen Blick haben Sie hier die ersten Empfehlungen für Ihre tägliche Lebensmittelauswahl – so ist LOGI-Ernährung kinderleicht.

Gesunde Grundlage der LOGI-Ernährung sind Gemüse, Salate und Pilze sowie vorwiegend zuckerarme Früchte wie etwa Beeren. Wichtig auch hochwertige Fette und Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Butter und Leinöl. Sie sind Lieferanten wertvoller Fettsäuren, Transporteur fettlöslicher Vitamine und vor allem sind sie Geschmacksträger. Für eine gute Eiweißversorgung sorgen Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Milch und Milchprodukte. Auch gut ins LOGI-Konzept passen Nüsse und Hülsenfrüchte. Etwas vorsichtiger sollten Sie bei Brot und Backwaren sein: Hier sollte die Vollkornvariante bevorzugt werden. Denn durch den Ballaststoffgehalt steigt der Blutzucker etwas langsamer an – und die Sättigung ist besser als bei der »leeren« Weißmehlvariante. Entscheidend ist die Menge! Ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot oder eine kleine Portion Backwaren sollten am Tag genügen. Kleine Portionen – das gilt auch für Kartoffeln oder Nudeln, am besten al dente zubereitet. Zwar sind Baguette, Toast, Weißbrot, Backwaren, Süßigkeiten oder gesüßte Getränke nicht komplett vom Speiseplan gestrichen – weil sie den Blutzucker schnell in die Höhe treiben, sollten sie aber nur selten verzehrt werden. Mit der LOGI-Low-Carb-Ernährung verhindern Sie starke Blutzuckeranstiege und -schwankungen und entsprechend hohe Insulinausschüttungen. Low-Carb-Ernährung nach LOGI unterstützt Ihren Stoffwechsel optimal – für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

SELTEN:

Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

WENIG:

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Mais.

HÄUFIG:

Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

OFT:

Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.



Die Original-LOGI-Pyramide nach Dr. Worm, Stand 2019, publiziert in den Büchern zur LOGI-Methode bei systemed. Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung von systemed.

Rezepte



SHAKES UND SMOOTHIES	22
SUPPEN, VORSPEISEN, SALATE	30
VEGETARISCHE GERICHTE	48
GEFLÜGELGERICHTE	68
FISCH UND KRUSTENTIERE	86
FLEISCHGERICHTE	104
DESSERTS	124



ANZAHL PORTIONEN



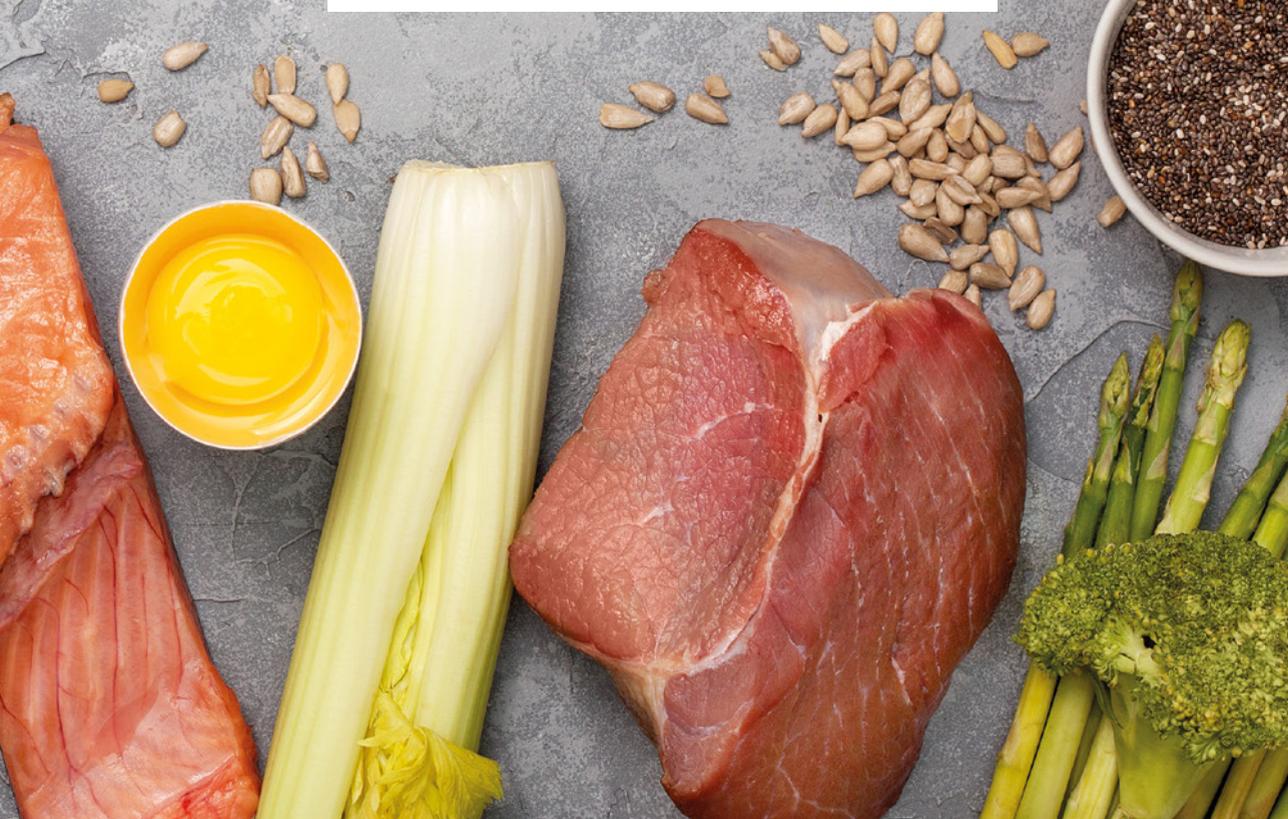
GARZEIT



VORBEREITUNGSZEIT



KÜHLZEIT



SHAKES UND SMOOTHIES

© 2019 des Titels »Diabetesküche einfach & schnell« von Wolfgang Link (ISBN 978-3-95814-092-9) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



TIPP: Für die Zubereitung Ihres grünen Smoothie brauchen Sie unbedingt einen Standmixer mit einem starken Motor. Ein Stabmixer ist hierfür leider nicht geeignet. Grüne Smoothies enthalten eine geballte Ladung an Vitaminen, Nährstoffen und Antioxidantien und lassen sich prima vorbereiten.

Powersmoothie

 **2 PORTIONEN**  **10 MINUTEN**

Zutaten: 300 g junger Spinat oder Feldsalat | 100 g Erdbeeren (frisch oder TK) | ½ Stangensellerie (mit Kraut) | ½ reife druckweiche Avocado | ½ Bio-Limette | ½ Bio-Zitrone | 1 Zweig Pfefferminze | 1 TL Rooibosblätter | einige Eiswürfel | etwas Wasser nach Bedarf

1 Den Spinat gut waschen.

2 Die Erdbeeren vom Strunk befreien, waschen und halbieren oder auftauen.

3 Den Stangensellerie (mit Kraut) putzen und in Ringe schneiden.

4 Die Avocado halbieren. Das Fruchtfleisch einer Hälfte aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. (Die andere Hälfte bis zur weiteren Verwendung mit dem Stein im Fruchtfleisch zugedeckt kühlstellen.)

5 Von den Limetten- und Zitronenhälften jeweils zwei dünne Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Anschließend die Limetten- und Zitronenhälften auspressen. Die Pfefferminzblätter vom Stiel befreien.

6 Alle Zutaten, inklusive der Rooibosblätter, mit einigen Eiswürfeln in den Standmixer geben und diesen ungefähr 1 Minute auf höchster Stufe laufen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser zufügen.

7 Den Smoothie in 2 hohe Gläser gießen und mit je einer Zitronen- und Limettenscheibe garnieren.

Nährwertangaben: 1 Portion (bei insgesamt 2 Portionen):

151 kcal | 3,69 g Eiweiß | 9,6 g Fett | 11,6 g Kohlenhydrate | 0,97 BE