

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie Diabetes haben. Vielleicht erscheint Ihnen diese Diagnose zunächst wie eine persönliche Katastrophe. Viele Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf. Wie wird die Erkrankung mein Leben beeinflussen? Was ist mit Sport, Reisen, Essen mit Freunden? Darf ich überhaupt noch essen, was mir schmeckt? Keine Panik – Sie sind nicht allein. Etwa sieben bis acht Millionen Deutsche haben Diabetes – meist Diabetes Typ 2.

Mit unserem Buch halten Sie das altbewährte Koch- und Backbuch sowie den Ratgeber zum Thema Diabetes in der Hand, das im Jahr 2021 nun schon in der 7. Auflage erscheint und aktualisiert und überarbeitet ist. Dieser Klassiker bietet Ihnen sowohl eine Vielzahl von Rezepten fürs Kochen und Backen als auch wichtige medizinische Informationen, die Ihnen das Leben mit Diabetes leichter machen werden.

Zunächst ist es wichtig, dass Sie möglichst viel über Ihre Krankheit lernen. Was hat es überhaupt auf sich mit Diabetes? Wie kann ich meinen Alltag ohne große Einbußen an Lebensqualität gestalten? Auch nach einem klärenden Gespräch mit Ihrem Arzt bleiben Ihnen gewiss noch genügend Fragen: Insulintherapie, glykämischer Index, Berechnungseinheiten, Ernährungsumstellung ... Dieses Buch lässt Sie mit Ihren Fragen nicht im Stich.

Der erste Teil dieses Buches »Die Zuckerkrankheit« enthält alles Wissenswerte rund um die Erkrankung Diabetes. In leicht verständlicher, anschaulicher Form erfahren Sie, wie die Stoffwechselvorgänge in Ihrem Körper funktionieren und worauf Sie bei Diabetes besonders achten sollten. Wenn Sie mehr wissen wollen: Es gibt Bücher und Schulungskurse in auf Diabetes spezialisierten Praxen und Kliniken.

Im zweiten Teil »Ernährung« erfahren Sie Wesentliches über die Qualität und Zusammensetzung Ihrer Nahrung. Wie viele Kohlenhydrate darf ich essen? Welche Fette sollte ich bevorzugen? Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter, als Sie vielleicht denken. Nach neuesten medizinischen Erkenntnissen brauchen Sie weder eine lebenslange »Zwangsdiät« einzuhalten noch auf alle kulinarischen Genüsse zu verzichten, Sie sollten lediglich einige Grundregeln beherzigen. Sie werden sehen, dass die richtige Ernährung für Menschen mit Diabetes der Kost sehr ähnlich ist, die gemeinhin auch als »gesunde Ernährung« für Nicht-Diabetiker gilt: eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost mit viel Gemüse, Obst und Salaten und möglichst wenig tierischen Fetten. Bei Ihrer Ernährungsumstellung ist dieser Teil mit seinen Austausch Tabellen, zwei Tageskostplänen und vielen praktischen Tipps ein hilfreicher Begleiter.

Der umfangreiche Rezeptteil widmet sich voll und ganz dem gesunden Genuss. Unter den etwa 260 Rezepten finden Sie viele traditionelle Gerichte wie Rinderrouladen, Hühnerfrikassee, Eiersalat und Weinschaum-Creme. Mit ein paar Tricks dürfen Sie all die lieb gewonnenen Speisen auch weiterhin genießen. Die Rezepte entsprechen einer kohlenhydratbewussten Ernährung und erleichtern es Ihnen mit ihren Angaben zu Nährstoffgehalt, Berechnungseinheiten und Kilokalorien, einen individuellen, abwechslungsreichen Speiseplan zu erstellen. Ob Fleischgerichte, Gemüse, Salate oder »kleine Köstlichkeiten« – die Rezepte sind leicht nachzukochen, schmecken einfach wunderbar und sind sowohl für die ganze Familie als auch für ein Essen mit Freunden geeignet.

Lassen Sie sich verführen von der bunten Vielfalt der Menüvorschläge!
Im Sommer 2021
Doris Lübke
Berend Willms