

## Buchtipps zum Weiterlesen

### Zum Thema Diabetes

Cheyette: Der Einfachste Kalorienzähler für Diabetiker. TRIAS 2019

Gzrelak, Hirschmann: Das Backbuch für Diabetiker. TRIAS 2019

Kleinwechter, Schäfer-Graf, Mäder: Der große Schwangerschaftsratgeber für Diabetikerinnen. TRIAS 2004

Limpinsel: Das Anti-Insulin-Prinzip. TRIAS 2020

Martin: Das neue Diabetes-Programm. TRIAS 2019

Metternich: Köstlich essen bei Diabetes. TRIAS 2020

Müller: Diabetes-Ampel. TRIAS 2021

Schmiedel: Typ-2-Diabetes. Heilung ist doch möglich. TRIAS 2015

### Zum Thema Ernährung und Abnehmen

Wahrburg, Egert: Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle. TRIAS 2018

### Zum Thema Blutdruck, Herz und Kreislauf

Midekke, Völker, Laupert-Deick: Bluthochdruck senken ohne Medikamente. TRIAS 2010

Hoffbauer: Die 50 besten Bluthochdruck-Killer. TRIAS 2019

## Stichwortverzeichnis

### A

Abkürzungsverzeichnis 64  
 Abnehmen 16, 26, 41  
 – Formuladiätprodukte 17  
 – Operationen 18  
 Abwehrkräfte 37  
 Acarbose 19  
 Acesulfam-K 32  
 Aggressivität 23  
 Alkohol 42  
 Amputationen 20  
 Andickungspulver 63  
 Aspartam 32  
 Austausch-Tabellen 33  
 Autoimmunkrankheit 14  
 Azeton 13  
 Azetongeruch 22

### B

Balanitis 14  
 Ballaststoffe 17, 29  
 BE 32  
 Benommenheit 22  
 Berechnungseinheit 32  
 Bewegung 23, 24  
 Bewegungsmangel 15, 16  
 Bewusstlosigkeit 22, 23  
 Bier 42  
 Blutdruck 12  
 Blutgefäße 20  
 Bluthochdruck 20

Blutzuckeranstieg 28  
 Blutzuckerspiegel 11, 22, 28  
 Blutzuckerspitzen 28  
 Braten 81  
 Bratfolie 82  
 Brotaufstriche 40  
 Buchweizen 127  
 B-Zellen 10, 14

### C

Cholesterin 12, 21, 27, 44, 50  
 Cholesterinspiegel 30, 45  
 Cyclamat 32

### D

Diabetes  
 – Beschwerden 13  
 – Diagnose 11  
 – Einstellung 21  
 – Folgeschäden 20  
 – Ursache 15  
 – Vorbeugung 15  
 – Vorstufen 12  
 Diabetesmedikamente 18  
 Diabetesrisiko 15  
 DPP-IV-Hemmer 19  
 Durst 13, 22

### E

Eier 51  
 Eintöpfe 66  
 Eiweiß 42

Eiweiß-Fett-Tabellen 45  
 Energiegewinnung 10, 13  
 Energiemangel 13  
 Entzündung 14  
 Erbanlage 15  
 Erbrechen 22  
 Ernährung 12, 26  
 Erythrit 34  
 Essig 189

### F

Fett 11, 43  
 Fettgewebe 13  
 Fettsäuren 44  
 Fettstoffwechselstörungen 20  
 Fettverbrennung 27  
 Fieber 22  
 Fisch 44  
 Fisch, Zubereitung 116  
 Fleisch 80  
 Fleisch, Zubereitung 81  
 Flüssigkeitsmangel 41  
 Formuladiätprodukte 17  
 Fruchtcremes, Zubereitung 204  
 Fußkomplikationen 20

### G

Geleespeisen, Zubereitung 205  
 Gemüse 37  
 Gemüse, Zubereitung 150  
 Gereiztheit 23  
 Gestationsdiabetes 14

Getränke 41  
 Getreide 126  
 Gewichtsreduktion 13, 16, 24  
 Gewichtsreduktionsprogramme 17  
 Gewürze 51, 67  
 GLP-1-Mimetika 20  
 Glukose 10, 28  
 glykämische Last 29  
 glykämischer Index 28  
 Grillen 84  
 Grundnährstoffe 27  
 Grünkern 127

**H**

Hackfleisch 84  
 Hämoglobin 21  
 Hände, zittrige 23  
 Harndrang 22  
 Haushaltsmaße 64  
 HbA1c 21, 24  
 HDL-Cholesterin 27, 44  
 Heißhunger 23, 28, 31  
 Herzinfarkt 19, 20, 21, 44  
 Herzinsuffizienz 20, 41  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 12, 21  
 Hülsenfrüchte 33, 66, 126  
 Hyperglykämie 22  
 Hypoglykämie 22

**I**

Insulin 10, 13, 19, 23, 25  
 Insulinresistenz 14, 15, 25  
 Insulintherapie 25, 43  
 Insulintherapie, intensivierte 32, 54, 56  
 Insulinwirkung 24

**J**

Joghurtspeisen, Zubereitung 206

**K**

Karotinoide 50  
 Kartoffeln 138  
 Ketoazidose 13  
 Ketonkörper 13  
 Kilojoule 27  
 Kilokalorie 27  
 Kohlenhydrate 10, 19, 28, 49  
 Kohlenhydrateinheit 32  
 Kokosblütenzucker 31

Koma 13, 22  
 Kompotte, Zubereitung 205  
 Kopfschmerzen 23  
 Körpergewicht 17, 18, 19, 52  
 Krämpfe 22  
 Krebs 19, 44

**L**

LDL-Cholesterin 44  
 Likör 42

**M**

Magenballon 18  
 Magenband 18  
 Maltit 34  
 Margarine 45  
 mediterrane Kost 49  
 Mengenangaben 64  
 Metabolisches Syndrom 12  
 Metformin 19, 24  
 Miglitol 19  
 Milchflammeris, Zubereitung 207  
 Milchprodukte 51  
 Mineralstoffe 51  
 Müdigkeit 13, 22  
 Muskelaufbautraining 16

**N**

Nephropathie, diabetische 20  
 Netzhauterkrankung 20  
 Neuropathie, diabetische 20  
 Nierenfunktion 41  
 Nüchternblutzucker 11, 21  
 Nutri-Score 32

**O**

OAD 54  
 Obst 38  
 Omega-3-Fettsäuren 44, 51

**P**

Pankreopriver Diabetes 14  
 Pektin 30  
 Pflanzenöle 190  
 Phytosterine 50  
 Polyphenole 50  
 Polyurie 13  
 Prädiabetes 12  
 Proteasen 50  
 Protein 42

**Q**

Quarkspeisen, Zubereitung 206  
 Quinoa 127

**R**

Rauchen 20, 21  
 Reservefettgewebe 13  
 Retinopathie, diabetische 20  
 Risikofaktoren 12  
 Rohkost 189

**S**

Saccharin 32  
 Salatkräuter 191  
 Salatorten 188  
 Salatsoßen 189  
 Salz 51  
 Sauce 85  
 Scheidenentzündung 14  
 Schlaganfall 20  
 Schmoren 85  
 Schrittzähler 17  
 Schwangerschaft 14  
 Schweiß 23  
 Schwerpunktpraxis 24  
 Schwindel 22  
 Seefisch 50  
 Sehstörungen 14, 22, 23  
 Selbstkontrolle 25  
 SGLT2-Inhibitoren 20  
 Sofortmaßnahmen 23  
 Sport 16  
 Stärke 28, 29  
 Stevia 32, 228  
 Sulfonylharnstoffe 19  
 Süßstoffe 32, 63

**T**

Tabletten 24  
 Tageskostpläne 52  
 Thaumatin 32  
 Tontopf 83  
 Traubenzucker 28  
 Traubenzuckerbelastungstest 12  
 Triglyzeride 12, 27  
 Typ-1-Diabetes 14  
 Typ-2-Diabetes 14

**U**

Übelkeit 22  
 Übergewicht 12  
 Übersäuerung 13  
 Überzuckerung 22

Unterzuckerung 22

## V

Verhaltensänderungen 23  
 Vitamine 51  
 Vollkornprodukte 126  
 Vorsorgeuntersuchung 15

Vorsuppen 66  
 Vulvitis 14

## W

Wasserlassen 13  
 Wasserverlust 14  
 Wein 42

## Z

Zucker 31, 228  
 Zuckeraustauschstoffe 64  
 Zuckerneubildung 19, 42  
 Zuckerstoffwechsel 10

# Rezeptverzeichnis

## Fischgerichte

– Allgäuer Fisch 122  
 – Dorsch mit Senfsoße 124  
 – Fisch auf Gemüse 120  
 – Fisch in Weißwein 121  
 – Heilbuttschnitte mit Quark-Kräuter-Butter 123  
 – Portugiesischer Fisch 122  
 – Schollenfilet, gebraten 118  
 – Seelachs, gebraten 118

## Fleischgerichte

– Ente 100  
 – Entenbrustfilet 88  
 – Filetsteak mit Quark-Kräuter-Butter 92  
 – Frikadellen 104  
 – Gefüllte Paprika 104  
 – Gulasch 111  
 – Hackbällchen, gekocht 107  
 – Hackbraten 103  
 – Hackfleisch – Grundrezept 103  
 – Hähnchenkeule 99  
 – Hirschbraten 86  
 – Hühnerfrikassee mit Spargel 108  
 – Kasseler in der Bratfolie 96  
 – Koblrouladen 106  
 – Lammkotelett 102  
 – Nackenkotelett 102  
 – Poularde 100  
 – Putengeschnetzeltes mit Käse 94  
 – Putenrollbraten 88  
 – Putenschnitzel mit Früchten 91  
 – Rinderrouladen 112  
 – Rinderschmorbraten 113  
 – Rindfleisch, gekocht 107  
 – Roastbeef 87  
 – Rumpsteak mit Zwiebeln 91

– Sauerbraten 114  
 – Schmorsteak Esterházy 113  
 – Schweinebraten 87  
 – Schweinegeschnetzeltes mit Champignons 90  
 – Schweinekarree »Provence« 95  
 – Schweineleber mit Zwiebeln 94  
 – Schweinelendchen 110  
 – Schweinenacken 98  
 – Schweineschnitzel, paniert 90  
 – Schweinshaxe 98  
 – Szegediner Gulasch 110

## Gemüsegerichte

– Blumenkohl 154  
 – Blumenkohl in Käsesoße, überbacken 153  
 – Brokkoli 154  
 – Brokkoli in Käse-Walnuss-Soße 158  
 – Champignons, frisch 154  
 – Erbsen 164  
 – Gratiniertes Rosenkohl 156  
 – Gratinierte Tomaten 155  
 – Grüne Bohnen 154  
 – Grünkohl 155  
 – Gurken-Tomaten-Gemüse 168  
 – Jägerkohl 159  
 – Kohlrabigemüse 160  
 – Koblrouladen, vegetarisch 160  
 – Lauch, überbacken 162  
 – Möhren, frisch 159  
 – Paprika-Gurken-Gemüse 159  
 – Paprikaschote, vegetarisch 163  
 – Pfifferlinge, frisch 164  
 – Porreegemüse 162  
 – Ratatouille 168  
 – Rosenkohl 162  
 – Rotkohl 164  
 – Sauerkraut 167  
 – Stangenspargel, frisch 164  
 – Stangenspargel nach Art des Hauses 166  
 – Weißkohl als Beilage zu Koblrouladen 167  
 – Wirsingkohl 167

## Getreide und Hülsenfrüchte

– Ballast-Burger 133  
 – Buchweizen-Gemüse-Pfanne 130  
 – Buchweizen-Käse-Pfannkuchen 129  
 – Bunte Nudeln mit italienischem Sugo 128  
 – Champignon-Vollkornnudel-Auflauf 132  
 – Dinkel-Vollkornbrot 136  
 – Getreidemischung für Müsli 137  
 – Getreide-Müsli 137  
 – Grünkern-Champignon-Koblrouladen 129  
 – Hirse-Lauch-Bratlinge 132  
 – Spinatnudeln mit Gorgonzolasoße 134  
 – Vollkorn-Eierkuchen mit Füllung 133  
 – Vollkornspaghetti mit Ratatouille 136

## Kartoffelgerichte

– Bauernfrühstück 140  
 – Gratinierte Blechkartoffeln 142  
 – Kartoffel-Lauch-Gratin 143  
 – Kartoffelpuffer mit Schmand 146  
 – Kartoffelsalat 144  
 – Kartoffelsalat, warm 146

- Kartoffel-Tomaten-Auflauf 147
- Kartoffel-Walnuss-Bratlinge 147
- Pellkartoffeln mit Kräuterstippe 142
- Rösti mit frischen Champignons 148
- Köstliche Kleinigkeiten**
- Apfel-Chutney 171
- Apfelmeerrettich 171
- Avocado-Grapefruit-Salat 172
- Bauernsalat 174
- Bayerischer Wurstsalat 180
- Bunter Gemüseaufstrich 182
- Bunter Nudelsalat 174
- Champignon-Käse-Torte 175
- Eiersalat 179
- Erdbeer-Limetten-Marmelade 187
- Erdbeer-Orangen-Vanille-Marmelade 187
- Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 187
- Hackfleisch-Käse-Torte 178
- Herzhafter Melonensalat 180
- Joghurt-Remoulade 179
- Kidneybohnen-Chili-Aufstrich 183
- Krabbenscocktail, exotisch 186
- Möhren-Kohlrabi-Aufstrich 183
- Pizza 186
- Püree aus roten Linsen 182
- Quark-Kräuter-Butter 184
- Quiche Lorraine 176
- Rindfleischsalat 172
- Schweinefilet-Camembert-Toast 184
- Sellerie-Aufstrich 183
- Sommerlicher Käsesalat 178
- Ungarischer Bohnensalat 176
- Vierfrucht-Marmelade 187
- Kuchen und Gebäck**
- Adventswaffeln 248
- Altdeutscher Apfelkuchen 230
- Amerikaner 246
- Erdbeertorte 231
- Fruchttige Beertorte 232
- Frühstückstuten 247
- Harzer Apfelkuchen 237
- Heidetorte 236
- Joghurt-Himbeer-Torte 238
- Kakaokipferl 250
- Käsekuchen mit Mandarinen 233
- Kirsch-Quark-Torte 240
- Kokosbusserl 251
- Mandelrolle mit Erdbeeren 234
- Nussalbmönde 248
- Nussmakronen 251
- Nussrolle 244
- Pflaumen-/Zuckerkuchen 242
- Quark-Apfel-Torte 245
- Quarkbrötchen 246
- Quark-Rhabarber-Kuchen 245
- Rhabarber-Schnee-Kuchen 241
- Sandgebäck 247
- Spekulatius 252
- Vanillekipferl 250
- Zitronenherzen 252
- Salate und Rohkost**
- Blumenkohlrohkost 194
- Bohnen-/Wachsbohnen-Salat 193
- Bunter Chinakohlsalat 193
- Chicoréesalat 196
- Eisbergsalat 194
- Endivien-/grüner Salat 196
- Gemischter Salat mit weißen Bohnen 202
- Gurkensalat 202
- Gurken-Wachsbohnen-Salat 196
- Joghurt-Mayonnaise-Soße 192
- Joghurtsoße, süß 192
- Kidneybohnen-Lauch-Salat 198
- Kräutermarinade 193
- Lauch-Apfel-Rohkost 200
- Möhren-Apfel-Rohkost 198
- Quarksoße 193
- Rettich-Apfel-Rohkost 202
- Rote-Bete-Salat 194
- Tomaten-Endivien-/grüner-/Feldsalat 200
- Tomaten-Gurken-Salat 197
- Tomatensalat 198
- Wachsbohnen-Endivien-/grüner-Salat 197
- Weißkohlrohkost 197
- Zitronenmarinade 192
- Suppen und Eintöpfe**
- Blumenkohlsuppe 68
- Cremige Brokkolisuppe 72
- Feurige Kartoffelsuppe 73

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)

- Fleischklößchen auf Kohlrabi 74
- Gemüseintopf mit Kräuterfrischläse 78
- Gemüseintopf mit Rindfleisch 76
- Hühnersuppe mit Curry 69
- Labskaus 74
- Lauchsuppe 68
- Linseneintopf 75
- Mitternachtssuppe 69
- Spätsommerlicher Eintopf mit Hackfleisch 77
- Steckrübenmus 76
- Tomatensuppe mit Fleischklößchen 70
- Zwiebelsuppe 72
- Süßspeisen**
- Apfel-Pfannkuchen 224
- Aprikosencreme 210
- Birne Helene 218
- Buttermilchgelee 213
- Dänische rote Grütze 222
- Erdbeercreme 210
- Fruchtgelee 213
- Gefüllte Bratäpfel 222
- Grießflammeri 214
- Himbeercreme 210
- Holunderbeersuppe mit Schneeklößchen 224
- Joghurtspeise mit Kompott/Obst 214
- Kirschcreme 210
- Kirsch-Joghurt-Speise 214
- Kiwicreme 223
- Mandel-/Rumflammeri 218
- Orangencreme 212
- Pfirsichcreme 212
- Pfirsich Melba 218
- Quark-Apfel-Auflauf 226
- Quarkcreme 220
- Quarkeis mit heißen Kirschen 216
- Quarkspeise mit Kompott/Obst 214
- Quark-Zitronen-Eis 216
- Rhabarbercreme 220
- Rhabarberkompott 212
- Rote Apfelspeise 213
- Rotweingelee 220
- Saftgelee 213
- Schokoladenflammeri 218
- Tropenmix 223
- Weincreme 220
- Zitronencreme 212