

Willkommen in meiner (Anti-)Diabetes-Küche

Die schlechte Nachricht ist, dass Sie wahrscheinlich von Diabetes betroffen sind, wenn Sie dieses Buch in Händen halten. Wunderbar, dass Sie die Erkrankung mit meinem Buch an ihrem empfindlichsten Punkt packen wollen – der Ernährung. Die erfreuliche Nachricht für Sie ist, dass eine strenge Diabetesdiät, bei der Zucker und andere Lebensmittel absolut verboten sind, heute nicht mehr existiert. Die Herausforderung für Sie wird sein, die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Gut wäre es, wenn Sie die Freude an Bewegung und gesundem Essen neu für sich entdeckten. Denn ein gesunder Lebensstil ist für Menschen mit Diabetes bzw. hohem Diabetes-Risiko (Prädiabetes) ganz besonders wichtig.

Nach wie vor spielen die Kohlenhydrate eine große Rolle in der Behandlung des Diabetes mellitus. Ihre Ernährung sollte vor allem aus viel Gemüse und eher zuckerarmen Obstsorten bestehen. Ballaststoffreiche Produkte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis sollten Sie bevorzugen. Eiweißquellen, zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte, sorgen dafür, dass Sie satt sind, und halten den Blutzuckerspiegel stabil. Wer sich gesund ernährt, kann sogar Medikamente einsparen oder ganz darauf verzichten.

Jetzt denken Sie vielleicht, dass gesundes Essen für Diabetiker nicht so gut schmeckt oder sehr kompliziert zuzubereiten ist. Mit diesem Buch möchte ich Sie vom Gegenteil überzeugen. Für meine köstlichen Rezepte brauchen Sie niemals mehr als sechs Zutaten plus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Backpulver. Letztere haben Sie vermutlich sowieso in Ihrem Vorratsschrank. Die Zutaten für die Rezepte können Sie zum größten Teil beim Discounter oder in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Sie brauchen also keine langen Einkaufszettel zu schreiben oder ausgefallene Geschäfte aufzusuchen.

Grundlage meiner Rezepte sind eine pflanzlich betonte Ernährungsweise und die »9 magischen Gesundmacher«, die ich Ihnen ausführlich vorstellen werde. Alle Gerichte sind aufgrund der wenigen Zutaten und der einfachen Zubereitung in Windeseile gekocht und stehen schnell auf dem Tisch. Und das Beste: Sie schmecken auch noch richtig lecker.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht
Anne Iburg