

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

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

Vorsuppen 66
 Vulvitis 14

W

Wasserlassen 13
 Wasserverlust 14
 Wein 42

– 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

Z

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

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://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



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