

Diabetes Typ 2 besiegen

15 leckere Rezepte für Diabetiker



*Alles für eine abwechslungsreiche Ernährung
trotz Diabetes Typ 2*

- DELTA Invest -

Diabetes Typ 2 besiegen

15 leckere Rezepte für Diabetiker

Copyright © **DELTA Invest**

Alle Rechte vorbehalten

Dieses eBook darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden.

Dieses eBook richtet sich **ausschließlich an Diabetes Typ 2- Patienten** und berichtet von den Erfahrungen des Autors.

Es ersetzt jedoch keine ärztliche Beratung.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folge von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Vorwort

Wir haben hier für Dich 15 Rezepte zusammengestellt, welche für Diabetiker geeignet sind.

Wenn man sich permanent von „Grünzeugs“ ernähren soll, baut sich (meiner eigenen Erfahrung nach) irgendwann ein Widerwillen, um nicht zu sagen Ekel, vor eben diesem Grünzeug auf.

Ich selbst mag Tomaten, Gurken und auch Paprika, Radieschen oder Eisbergsalat – aber irgendwann ist es dann auch mal genug ...

Die hier vorgestellten Rezepte *berücksichtigen den glykämischen Index* und enthalten gesunde Zutaten, um den *Blutzuckerspiegel stabil* zu halten.

An dieser Stelle nochmal zur Erinnerung, **WAS** der glykämische Index ist.

Der glykämische Index ist ein Maß dafür, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel erhöht.

Er gibt an, wie schnell und wie stark der Blutzucker nach dem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels ansteigt.

Der glykämische Index ist ein Ranking-System, das Nahrungsmittel auf einer Skala von 0 bis 100 bewertet, wobei 100 den höchsten Anstieg des Blutzuckerspiegels darstellt.

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI) werden schnell verdaut und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, während Lebensmittel mit einem niedrigen GI langsamer verdaut werden und den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen.

Eine niedrige glykämische Last wird oft als gesünder angesehen, da sie den *Blutzuckerspiegel stabiler hält* und außerdem das *Risiko für Diabetes und Herzerkrankungen reduziert*.

Genug der Vorrede, kommen wir jetzt zu ...

15 leckeren Rezepten für Diabetiker

1. Knackiger Beeren-Spinatsalat:

Dieser erfrischende Beeren-Spinatsalat ist im Handumdrehen zubereitet und begeistert mit einer perfekten Kombination aus süßen Beeren und herzhaftem Spinat.

Zubereitung:

Waschen Sie eine große Handvoll frischen Babyspinat gründlich und lassen Sie ihn abtropfen.

In einer Schüssel mischen Sie den Spinat mit einer Auswahl an frischen Beeren wie Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren.

Hacken Sie eine Handvoll Walnüsse grob und fügen Sie sie zum Salat hinzu.

Für das Dressing vermengen Sie in einer kleinen Schüssel 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Balsamico-Essig, eine Prise Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Gießen Sie das Dressing über den Salat und werfen Sie alles vorsichtig, um die Aromen zu vermischen.

Servieren Sie den Salat auf einzelnen Tellern und genießen Sie die perfekte Balance zwischen süß und herzhaft.

2. Geschmortes Hähnchen mit mediterranem Gemüse:

Ein aromatisches und zartes Hähnchen, begleitet von mediterranem Gemüse, das in einer reichhaltigen Sauce geschmort wird – ein wahres Festmahl.

Zubereitung:

Reiben Sie die Hähnchenteile (z. B. Keulen oder Brustfilets) mit einer Mischung aus gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer ein.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie das Hähnchen von beiden Seiten goldbraun an.

Nehmen Sie das Hähnchen aus der Pfanne und stellen Sie es beiseite.

In derselben Pfanne braten Sie Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomaten an, bis sie leicht gebräunt sind.

Geben Sie das Hähnchen wieder in die Pfanne, fügen Sie eine Tasse Hühnerbrühe hinzu und lassen Sie alles zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren, bis das Hähnchen zart und durchgegart ist.

Mit frischem Basilikum bestreuen und servieren Sie das Hähnchen mit dem mediterranen Gemüse und einer großzügigen Portion der köstlichen Sauce.

3. Chiasamen-Pudding mit exotischen Früchten:

Ein erfrischender und gesunder Nachtisch, der mit Chiasamen eine reichhaltige Quelle an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen bietet.

Zubereitung:

Mischen Sie in einer Schüssel 1/4 Tasse Chiasamen mit 1 Tasse Mandelmilch und einer Prise Vanilleextrakt.

Rühren Sie gut um und stellen Sie die Mischung für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit die Chiasamen quellen können.

Schichten Sie den Chiasamen-Pudding in Gläser und fügen Sie zwischen den Schichten exotische Früchte wie Mango, Kiwi und Passionsfrucht hinzu.

Toppen Sie den Pudding mit gehackten Nüssen oder Kokosraspeln für eine extra knusprige Note.

Genießen Sie diesen erfrischenden und gesunden Nachtisch, der Ihre Geschmacksknospen verwöhnt und gleichzeitig Ihren Blutzucker stabil hält.

4. Gegrillte Garnelenspieße mit Zitronen-Knoblauch-Marinade:

Diese gegrillten Garnelenspieße sind leicht, proteinreich und mit der Zitronen-Knoblauch-Marinade voller frischer Aromen.

Zubereitung:

In einer Schüssel vermengen Sie frisch gepressten Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer.

Schälen und entdarmen Sie die Garnelen, legen Sie sie in die Marinade und lassen Sie sie etwa 15-30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Stecken Sie die marinierten Garnelen auf Holzspieße und erhitzen Sie einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlerer Hitze.

Grillen Sie die Garnelenspieße 2-3 Minuten pro Seite, bis sie rosa und durchgegart sind.

Servieren Sie die Garnelenspieße mit frischen Zitronenschnitzen und einem Beilagensalat für eine leichte und dennoch befriedigende Mahlzeit.

5. Taco-Salat mit magerem Rinderhack:

Dieser bunte Taco-Salat kombiniert alle Aromen eines klassischen Taco in einer gesunden und sättigenden Variante.

Zubereitung:

Braten Sie mageres Rinderhackfleisch in einer Pfanne an und würzen Sie es mit Taco-Gewürzmischung.

In einer großen Schüssel vermengen Sie gewaschenen und abgetropften Kopfsalat, schwarze Bohnen, Maisschoten, gehackte Tomaten, gewürfelte Avocado und geriebenen Käse.

Fügen Sie das gebratene Rinderhack über den Salat hinzu.

Für das Dressing vermischen Sie Joghurt, Limettensaft, gehackten Koriander, Salz und Pfeffer.

Gießen Sie das Dressing über den Salat und werfen Sie alles vorsichtig, um die Aromen gleichmäßig zu verteilen.

Garnieren Sie den Salat mit knusprigen Tortillastreifen für den gewissen Crunch.

Genießen Sie diesen bunt gefüllten Taco-Salat, der Ihre Geschmacksknospen mit Freude tanzen lässt, ohne Ihren Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Bereite Dich also in jedem Fall auf eine Geschmacksexplosion vor!

6. Griechischer Joghurt mit Beeren und Nüssen:

Zutaten:

Fettarmer griechischer Joghurt, frische Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren), ungesalzene Nüsse (Mandeln, Walnüsse), optional: Honig oder Stevia.

Zubereitung:

Den fettarmen griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

Die frischen Beeren waschen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Zu dem Joghurt geben.

Die ungesalzene Nüsse grob hacken und über den Joghurt streuen.

Bei Bedarf mit einem Teelöffel Honig oder Stevia süßen.

Vorsichtig umrühren und sofort genießen.

7. Gemüseomelett:

Zutaten:

Eier, Olivenöl, Spinat, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen.

Spinat, Paprika, Tomaten und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten, bis das Gemüse leicht angebräunt ist.

Die verquirlten Eier über das Gemüse gießen.

Das Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen, dann vorsichtig umklappen und die andere Seite braten.

Auf einen Teller geben und servieren.

8. Hähnchen-Gemüsespieße:

Zutaten:

Mageres Hähnchenfleisch, bunte Gemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebeln), Olivenöl, Gewürze nach Wahl.

Zubereitung:

Hähnchenfleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Abwechselnd Hähnchen und Gemüse auf Spieße stecken.

Mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzen nach Wahl würzen.

Die Spieße auf einem Grill oder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis das Hähnchen durchgegart ist.

Warm servieren.

9. Quinoasalat mit Avocado und Rucola:

Zutaten:

Quinoa, Avocado, Rucola, Cherrytomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.

Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Rucola waschen und trocken schleudern.

Quinoa, Avocado, Rucola und Cherrytomaten in eine Schüssel geben.

In einer separaten Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, um das Dressing zuzubereiten.

Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.

Sofort servieren.

10. Gegrillter Lachs mit Brokkoli:

Zutaten:

Lachsfilet, Zitrone, frischer Dill, Salz, Pfeffer, Brokkoli.

Zubereitung:

Lachsfilet mit Zitronensaft, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer marinieren.

Den Lachs auf einem Grill oder in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten, bis er durchgegart ist.

Brokkoli in kochendem Wasser oder Dampf garen, bis er zart ist.

Den gegrillten Lachs mit dem gedämpften Brokkoli servieren.

11. Türkischer Hähnchensalat:

Zutaten:

Hähnchenbrust, Gurken, Tomaten, Oliven, Feta-Käse, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Hähnchenbrust grillen oder braten, bis sie durchgegart ist. Dann in Streifen schneiden.

Gurken und Tomaten würfeln, Oliven halbieren und Feta-Käse zerbröckeln.

In einer großen Schüssel Gurken, Tomaten, Oliven, Feta-Käse und Hähnchenstreifen vermengen.

Olivenöl und Zitronensaft über den Salat gießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig umrühren.

Sofort servieren.

12. Gemüse-Curry mit Tofu:

Zutaten:

Gemüse nach Wahl (Brokkoli, Paprika, Zucchini), Tofu, Kokosmilch, Currypaste, Gewürze, Salz.

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse anbraten.

Tofu in Würfel schneiden und zum Gemüse geben.

Currypaste hinzufügen und kurz anrösten, bis sie duftet.

Kokosmilch hinzufügen, umrühren und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit Gewürzen und Salz abschmecken.

Mit braunem Reis servieren.

13. Linsensuppe:

Zutaten:

Linsen, Gemüsebrühe, Karotten, Sellerie, Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Olivenöl.

Zubereitung:

Linsen gründlich waschen und in Gemüsebrühe kochen, bis sie weich sind.

Karotten, Sellerie und Zwiebeln würfeln. Knoblauch hacken.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen.

Karotten und Sellerie hinzufügen und kurz anbraten.

Den gekochten Linsen und gehackten Knoblauch hinzufügen, umrühren und köcheln lassen.

Spinat hinzufügen und weiterköcheln lassen, bis er welk ist.

Mit Gewürzen abschmecken und bei Bedarf pürieren.

Heiß servieren.

14. Gegrilltes Gemüse mit Quarkdip:

Zutaten:

Verschiedene Gemüsesorten (Zucchini, Paprika, Aubergine), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Quark, Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft.

Zubereitung:

Gemüse in Streifen oder Stücke schneiden.

Gemüsestücke mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Das marinierte Gemüse auf einem Grill oder in einer Pfanne braten, bis es weich und leicht gebräunt ist.

Für den Dip: Quark mit gehackten Kräutern, gehacktem Knoblauch und Zitronensaft vermengen.

Das gegrillte Gemüse mit dem Quarkdip servieren.

15. Gebackenes Hähnchen mit Süßkartoffelpüree:

Zutaten:

Hähnchenbrust, Gewürze, Süßkartoffeln, Milch (optional), Butter (optional), Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Gewürzen nach Wahl würzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (350°F) backen, bis das Hühnchen durchgegart ist.

Für das Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und kochen, bis sie weich sind.

Die gekochten Süßkartoffeln stampfen oder pürieren. Milch und Butter nach Geschmack hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gebackene Hähnchen mit dem Süßkartoffelpüree servieren.

Bitte beachte, dass dies grundlegende Zubereitungsschritte sind.

Es ist wichtig, die genauen Mengen und Kochzeiten je nach Deinen individuellen Vorlieben und Bedürfnissen anzupassen.

15 Lebensmittel, welche für Diabetiker besonders geeignet sind

Wie Sie inzwischen erkannt haben werden, müssen Menschen mit Diabetes ihre Ernährung sorgfältig planen, um ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Deshalb haben wir hier 15 Lebensmittel (also eine kleine Auswahl) aufgelistet, welche für Diabetiker besonders geeignet sein können.

1) Vollkornprodukte:

Vollkornbrot, -nudeln und -reis enthalten Ballaststoffe, welche den Blutzuckerspiegel stabiler halten.

2) Haferflocken:

Haferflocken sind reich an Ballaststoffen und können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum konstant zu halten.

3) Hülsenfrüchte:

Bohnen, Linsen und Erbsen sind reich an Ballaststoffen und Proteinen, was zu einer langsameren Glukoseaufnahme führen kann.

4) Gemüse:

Nicht stärkehaltiges Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Paprika und Zucchini haben einen niedrigen glykämischen Index (GI) und sind reich an Nährstoffen.

5) Fettarme Milchprodukte:

Magere Milch, fettarmer Joghurt und fettarmer Käse können eine gute Proteinquelle sein, ohne den Blutzuckerspiegel stark zu beeinflussen.

6) Mageres Protein:

Hähnchen, Truthahn, Fisch und Tofu sind proteinreiche Optionen, die weniger Fett enthalten.

7) Nüsse und Samen:

Mandeln, Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen liefern gesunde Fette, Ballaststoffe und Proteine.

8) Fisch:

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Forelle enthalten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend sein können – Sie nehmen also gute Fette zu sich.

9) Beeren:

Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren sind fruchtige Optionen mit einem niedrigem GI und vielen Antioxidantien.

10) Avocado:

Avocados sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen, die zur Sättigung beitragen können.

11) Eier:

Eier sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und enthalten kaum Kohlenhydrate.

Und obendrein bieten Eier zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten, welche sich sehr gut dazu eignen, die Ernährung deutlich abwechslungsreicher zu gestalten.

12) Quinoa:

Quinoa ist ein vollwertiges Protein und eine gute Alternative zu traditionellen Kohlenhydratquellen.

13) Tomaten:

Tomaten haben einen niedrigen GI und sind reich an Antioxidantien wie Lycopin.

An dieser Stelle eine „kleine Warnung“ – wenn Sie nach dem Aufschneiden feststellen, dass der Kernbereich noch grün ist, sollten Sie diesen unbedingt entfernen.

Tomaten sind Nachtschattengewächse und dieses grüne Kerngehäuse enthält ein gewisses Maß an Gift, welches zumindest für die Leber eine Art Sonderbelastung darstellt.

14) Zimt:

Zimt kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, wenn er in Maßen verwendet wird.

Schon lange vor der Entdeckung der Bedeutung und Wirkung von Insulin wurde Zimt schon zur Senkung des Blutzuckerspiegels eingesetzt.

15) Knoblauch:

Knoblauch kann dazu beitragen, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu senken.

Du solltest unbedingt beachten, dass die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen auf Lebensmittel bei Diabetikern variieren können.

Dir muss es schmecken !!!

Bonuskapitel

Hier noch ein paar Tipps aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz.

Was ist zum Beispiel mit Fertiggerichten, in welchen die womöglich einige der oben genannten Lebensmittel aufgeführt sind ?

Wenn Sie sich beispielsweise die Werbung einiger Anbieter von Fertiggerichten anschauen könnte der Eindruck entstehen, dass diese ja (super)gesund sein müssten.

Doch ist dem wirklich so ?

Ich persönlich habe mir da eine Regel zu eigen gemacht – sind auf der Zutatenliste mehr als 3 Zutaten aufgeführt, lege ich das Produkt zurück in´s Regal.

Denn auch gewisse Zutaten, welche das Lebensmittel haltbarer machen, wirken sich negativ auf Deinen Blutzuckerspiegel aus.

Achte dabei besonders auf Stoffe, die mit „-ose“ enden.

Und wie verhält es sich mit *Softdrinks, welche mit „Zero Zucker“* beworben werden ?

In unserem eBook „Diabetes Typ 2 besiegen“ haben wir schon darauf hingewiesen, dass Zucker (übrigens ebenso wie Salz) süchtig machen.

Übrigens ein, wenn nicht sogar der Hauptgrund, warum weder von der angefangenen Packung Schokoriegel noch von den Kartoffelchips am Ende des Tages etwas übrigbleibt.

Bei den genannten Getränken werden Ersatzstoffe zugesetzt, die zwar den Zucker ersetzen aber dem Körper trotzdem eine gewisse Süße „vorgaukeln“.

Die Folge – die Sucht auf Zucker bleibt erhalten ...

Wenn ich selbst Getränke mit „Zero Zucker“ (in gutem Glauben) konsumiert hatte, wirkte sich das teilweise sogar sehr negativ auf den Blutzuckerspiegel am nächsten Tag aus.

Und sowas kann, wenn man (wie ich im letzten Jahr) gegen eine mögliche Sperrung bei einem Hauptauftraggeber „spielt“, sehr frustrierend sein.

WAS Tabu sein sollte

Mein dringender Rat – auch wenn´s schwerfällt; Finger weg von allen Speisen, in denen Weizenmehl verarbeitet wurden!

Und JA – dazu gehört leider auch Pizza (schluchz ☹).

Ebenso rate ich von allen panierten Speisen, wie zum Beispiel Schnitzel „Wiener Art“, Cordon Bleu, Hähnchenschnitzel und leider ebenso auch Fischstäbchen ab.

Das war für mich „ein schwerer Schlag“ und deshalb hab ich das auch ausprobiert – „ganz böse Falle“ ...

Oder wie ein Waldorfschüler sagen würde „Das ist bäääh ...!“

Damit wären wir dann bei *„3 Zutaten, welche meinen Blutzuckerspiegel nachhaltig gesenkt haben“*.

Meersalz – früher war ich in dem Irrglauben gefangen, dass Jodsalz mit Flouridzusatz besonders gesund sein müsse (gerade für mich als Schilddrüsenpatient).

Und da Flourid ja auch in vielen Zahncremes enthalten ist, kann es ja nicht schlecht sein, richtig ?

FALSCH !!!

Flourid beispielsweise wird Speisesalz nur aus einem einzigen Grund zugesetzt – es erhöht die Fließfähigkeit des Salzes im Streuer.

Mit der Umstellung auf Meersalz traten 2 Effekte ein – ich brauchte deutlich weniger Salz und Meersalz ist obendrein viel aromatischer. Sorry, mir fällt leider keine andere Beschreibung dazu ein ...

Gurke – da dieses Gewächs zu 95 % aus Wasser besteht, verlangsamt sich dieses den Abbau von Zucker aus anderen Lebensmitteln.

Und da ich mittlerweile von Hause aus zu meinen Pausenbrotten bei der Arbeit Gurkenscheiben esse, bleibt mein Blutzucker inzwischen recht stabil.

Zimt – Ich habe morgens in meinem Frühstückskaffee zwei Prisen und selbst in meiner Thermoskanne (1 Liter) mit Tee und Zitrone 3 bis 4 kräftige Prisen Zimt.

Dies verfeinert den Geschmack und hilft mir, meinen Zuckerspiegel zu stabilisieren.

Du siehst also - es kann wirklich, selbst mit nur einigen wenigen kleinen Veränderungen in der Ernährung, ganz einfach sein, die Diabetes Typ 2 in den Griff zu kriegen.

Nachwort

Ich hoffe, es ist uns gelungen, Dir Wege aufzuzeigen, welche Dir zeigen, dass man sich auch mit Diabetes abwechslungsreich ernähren kann.

Und, was ich persönlich besonders wichtig finde, dass Du nicht auf Deine Lieblingsspeisen verzichten musst.

Der eigentliche Knackpunkt ist immer, dass Du das richtige Maß (gerade bei Speisen, die Du liebst) findest.

Meine ganz persönliche „Achillesferse“ beispielsweise sind (ich hab echt keine Ahnung warum) Pommes ...

Und ja, ab und an tu ich´s einfach.

Anschließend habe ich dann aber auch kein Problem damit, abends einen Tomaten- oder Gurkensalat zu essen.

Lange Rede, kurzer Sinn – wir hoffen von Herzen, dass wir Dir mit diesem eBook Anregungen geben konnten, wie Du mit der Diagnose Diabetes Typ 2 umgehen und Du Dir trotzdem noch die Freude an leckerem Essen bewahren kannst.

Alles Gute und bleib gesund.

Herzlichst

Team **DELTA Invest**