

Ernährungsdoc Dr. med. Matthias Riedl

KÜCHENRATGEBER

DIABETES *EXPRESS-* REZEPTE



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0456-1

1. Auflage 2026

GuU 0-4561 06_2026_02

Projektleitung: Eva-Maria Hege

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Jutta Weikmann

eBook-Herstellung: Amelie Reinisch

BILDNACHWEIS

Fotos: Coco Lang und Stilleben auf den Klappen;
Grossmann und Schuerle und Kramp und Gölling und Cover;
Nicolas Leser; Mathias Neubauer; shutterstock: Einzelfotos
auf den Klappen; Andreas Sibler: Autorenfotos Dr. M. Riedl;
Nicky Walsh

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser

DR. MATTHIAS RIEDL

Diabetes mellitus Typ 2 tritt immer früher im Leben auf. Darum ist im Arbeitsalltag die geschickte Integration von blutzuckerfreundlichem Essen notwendig. Aber keine Sorge – mit Expressrezepten, Meal Prep und leckeren Gerichten to go ist das kein Problem!



Wie lässt sich der Alltag blutzuckerfreundlich gestalten?

Wer die Mahlzeiten des Tages dem Zufall überlässt, wird schnell Opfer von Snacks und Fertiggerichten. Gift für den Stoffwechsel im wahrsten Sinne des Wortes! Gerade Backwaren sind wahre Diabetestreiber. Planen Sie daher Ihren Tag kulinarisch im Voraus und kaufen Sie entsprechend ein. Da 80 % der Supermarkt-Produkte (nicht nur) für Diabetiker ungünstig sind, kommen Sie am Selbermachen nicht vorbei. Das wird Ihnen nicht nur Ihr Blutzucker danken!

Sind drei Mahlzeiten besser als fünf?

Die früher empfohlenen fünf Mahlzeiten am Tag waren eindeutig diabetesfördernd. Ebenso wie die Empfehlung zur Fruchtzuckersüße. Beides gießt Öl ins Feuer des Diabetesstoffwechsels. Drei Mahlzeiten sind für alle Menschen gut – besonders natürlich für Diabetiker. Sie ermöglichen eine bessere Blutzucker- und Gewichtskontrolle. Zudem wirkt dieses Konzept entzündlich.

Wie vermeide ich Heißhungerattacken?

Heißhunger entsteht meist durch nicht sättigende Hauptmahlzeiten. Satt machen die richtige Eiweißmenge und Gemüse für viel Volumen. Manchmal essen wir auch aus Gewohnheit oder, um schlechte Laune mit Süßem zu manipulieren. Seien Sie sich dessen bewusst!

Was kann ich sonst noch tun, um den Blutzucker zu senken?

Diabetes Typ 2 ist das Ergebnis aus einer genetischen Empfindlichkeit und einem nicht artgerechten Leben. Zu einem artgerechten Leben für Menschen gehören ausreichend Bewegung und Schlaf, Stressregulierung, achtsamer Umgang mit den Mahlzeiten, das

Sichbewusstmachen, was man den ganzen Tag isst und vor allem warum.

MÖHREN-BUTTERMILCH-SHAKE



1 Für 2 Personen: 4 Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

2 Zusammen mit 2 EL zarten Haferflocken,

3 500 ml Buttermilch,

4 100 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)

5 und 1 EL Leinöl in den Standmixer geben.

Alle Zutaten auf höchster Stufe so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auf Gläser verteilen und

mit 1 Msp. Zimtpulver bestreut servieren.