

Liebe Leserinnen und Leser ...

- • • Mit der Diagnose Diabetes leben heute mehrere Millionen Menschen in Deutschland und der ganzen Welt. So unterschiedlich die Kulturen und Lebensgewohnheiten auch sind: Das Thema Essen und Trinken ist dabei immer ein zentraler Baustein der Therapie. Gerade bei der explosionsartig steigenden Zahl der an Typ-2-Diabetes erkrankten Menschen ist eine bewusst vernünftige und fettarme Lebensmittelauswahl, verbunden mit einer Reduzierung des Körpergewichts, ein Garant für gute Blutzuckerwerte. Die gefürchteten Folgeerkrankungen wie Nierenleiden, Durchblutungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können mithilfe der Ernährungstherapie effektiv bekämpft oder sogar vermieden werden.

Doch wo liegt das Geheimrezept für einen kulinarischen Lebensstil, der nicht nur den Ansprüchen des Diabetes, sondern auch den persönlichen Vorlieben gerecht wird? Eine strenge Diät, die mehr Verbote als Gebote zulässt, ist heute nicht mehr nötig. So wurden Zucker, Alkohol und zahlreiche Obst-

sorten noch vor 20 Jahren komplett vom Diabetes-Speiseplan gestrichen und kohlenhydrathaltige Lebensmittel in einer sehr kleinen Menge über den Tag verteilt empfohlen. Eine Digitalwaage gehörte in jedes Reisegepäck, und im Restaurant oder Café war nur eine begrenzte Auswahl an Diabetikermenüs oder Diätkuchen möglich. Heute gibt es bei der Speisenauswahl drei wichtige Punkte, die wichtig und hilfreich sind. An erster Stelle steht das Fett: Ganz gleich, wofür Sie sich entscheiden – achten Sie darauf, möglichst fettarme Lebensmittel auszuwählen. Auch in Ihrer eigenen Küche sollten Sie Fette bewusst und sparsam einsetzen. An zweiter Stelle lohnt es sich, ballaststoffreich zu essen. Ballaststoffe sorgen nicht nur für gute Blutzuckerwerte, sondern auch für eine regelmäßige Verdauung und schützen Sie vor Heißhungerattacken. Und zu guter Letzt: Sparen Sie nicht an Gemüse und Obst. Je frischer und der Saison entsprechend ausgewählt, versorgen Sie Ihren Körper mit lebenswichtigen Vitalstoffen. Kurzum lässt sich die Empfehlung in

3 Buchstaben zusammenfassen: FBB (fettarm, ballaststoffreich und bunt).

Schon beim Durchblättern dieses Kochbuchs werden Sie feststellen, dass leckere Gerichte auch trotz Diabetes möglich sind. Dabei sind die Rezepte hinsichtlich ihrer Lebensmittelauswahl, der Zubereitung und der Nährwertberechnung dem aktuellen Kenntnisstand der Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) konzipiert. So theoretisch sich das anhört, so praktisch ist die Umsetzung: Sie müssen kein Meisterkoch oder Diätspezialist sein, um die Rezepte nachzukochen. Auch die in den Rezepten angegebenen Zutaten sind im Supermarkt, Drogeriemarkt und teilweise im Reformhaus erhältlich. So bleiben auch die Kosten überschaubar.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen der köstlichen Rezepte dieses Buchs.

Kirsten Metternich
Kerpen, im August 2010