CHECK-IN: DEIN WEG ZU EINEM STABILEN BLUTZUCKER

Vielleicht hast du die Diagnose Typ-2-Diabetes erst kürzlich bekommen. Oder du merkst schon länger, dass dein Körper nicht ganz im Gleichgewicht ist: ständige Müdigkeit, Heißhunger und dazu viele Empfehlungen, die eher verwirren als helfen. Was davon passt wirklich in deinen Alltag?

Eine Diagnose verändert viel. Sie zeigt dir: Jetzt ist der Moment, Verantwortung zu übernehmen – nicht mit dem Anspruch, alles auf einmal zu verändern, sondern mit einem klaren Plan.

Wahrscheinlich hast du schon viele Ratschläge gehört und mehr oder weniger hilfreiche Tipps bekommen. Vielleicht warst du auch irgendwann frustriert, weil alles so kompliziert klang. Wenn durch eine Masse an Informationen eher Druck als Klarheit entsteht, macht sich schnell Resignation breit: »Das alles soll ich verändern? Das schaffe ich bestimmt ohnehin nicht. Dann lasse ich es gleich ganz bleiben.« Na, erkennst du dich wieder?

WARUM DIESES BUCH ANDERS IST

Noch ein Diabetes-Ratgeber? Davon gibt's doch schon genug, oder? Stimmt, aber dieser hier funktioniert anders – er ist kein klassischer Ratgeber, sondern dein persönlicher Coach, der dich begleitet, stärkt und handlungsfähig macht.

Du brauchst kein Medizinstudium und keine komplizierten Fachbegriffe. Hier findest du keine langen Theoriekapitel, sondern alltagstaugliche Strategien – Schritt für Schritt, sofort umsetzbar. Statt dich mit Standardratschlägen zu

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

überhäufen, nimmt es dich an der Stelle mit, an der du gerade stehst. Und es zeigt dir, dass du nicht alles auf einmal verändern musst – ganz im Gegenteil: Meist sind die kleinen Schritte die viel sinnvolleren.

Genau hier setzt dieses Buch an. Es gibt dir Struktur, Orientierung und alltagstaugliche Strategien, damit du dein Essverhalten gezielt anpassen kannst – ohne Druck und ohne starre Regeln. Du lernst, wie Ernährung, Bewegung und Blutzucker zusammenhängen, blutzuckerfreundliche Entscheidungen zu treffen und Routinen aufzubauen. Dieses Buch begleitet dich vom ersten kleinen Aha-Moment hin zu Mahlzeiten, die deinen Blutzucker stabil halten und sich problemlos in deinen Alltag einfügen. Du brauchst keine Perfektion – nur den Mut, den ersten Schritt zu gehen. Und der darf richtig klein sein.

SO NUTZT DU DIESES BUCH

Dieses Buch funktioniert wie ein Buffet: Du darfst dich frei bedienen und das Tempo selbst bestimmen. Du musst es auch nicht von vorn nach hinten lesen. Beginne, wo du möchtest – je nachdem, was du gerade brauchst.

Natürlich hat auch ein Buffet eine gewisse Logik. Viele starten mit dem Salat und arbeiten sich zum Dessert vor. Aber niemand verbietet dir, zwischendurch wieder zurückzugehen. Genauso kannst du in diesem Buch hin- und herspringen. Wenn du vorerst nur praktische Rezepte (S. 70) suchst, fang damit an. Wenn dich interessiert, warum das funktioniert, lies später den Medical Input nach. Das Buch bleibt für dich verständlich, egal, wo du einsteigst.

WARUM ES SICH LOHNT, JETZT LOSZULEGEN

Typ-2-Diabetes ist eine der Erkrankungen, die sich über den Lebensstil (und ganz besonders über Ernährung) erstaunlich gut beeinflussen lassen. Das bedeutet: Du hast selbst in der Hand, wie es weitergeht. Ob dein Blutzucker stabil bleibt oder irgendwann Medikamente nötig werden, hängt zu einem großen Teil von den Entscheidungen ab, die du Tag für Tag triffst. Das soll keinen Druck aufbauen. Im Gegenteil: Es heißt, du bekommst mit jeder Mahlzeit, jedem Snack, jedem Spaziergang eine neue Chance, etwas für dich zu tun.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

DEIN KOMPASS DURCH DAS BUCH

1 **MEDICAL INPUT (S. 14)** fasst das Wichtigste rund um Ernährung und Typ-2-Diabetes zusammen – kurz, verständlich und ohne Fachchinesisch. So verstehst du, warum die Strategien und Rezepte aus diesem Buch funktionieren. Wenn du lieber gleich loslegen willst, kannst du dieses Kapitel überspringen und später nachlesen.

2 **ROADMAP (S. 28):** Dieses Kapitel unterstützt dich dabei, neue Gewohnheiten aufzubauen, die wirklich zu deinem Alltag passen. Du lernst, wie Veränderung gelingt – nicht über Disziplin, sondern über Struktur und kleine, machbare Schritte. Dieses Kapitel ist dein persönlicher Wanderplan zur Veränderung, mit klaren Wegmarken, kleinen Zwischenstopps und dem Mut, nach einer Pause einfach weiterzugehen.

3 **EAT SMART (S. 43)** zeigt dir ganz konkret, wie eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes aussehen kann. Hier findest du Tipps, wie du Mahlzeiten planst, Stress und Schlaf mitdenkst und deinen Blutzucker im Alltag stabil hältst: praktisch, flexibel und ohne erhobenen Zeigefinger.

4 **HEALTHY COOKING (S. 65):** Dieses Kapitel ist dein Rezept-Werkzeugkasten für stabile Blutzuckerwerte: leckere, einfache Gerichte mit maximal acht Zutaten, schnell gemacht. Ideal für dich, wenn du keine Zeit oder Lust auf kompliziertes Kochen hast, aber trotzdem gut essen willst.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

Ein stabiler Blutzucker steht nicht nur für »Diabetes im Griff«. Er bedeutet auch mehr Energie, bessere Konzentration, ruhigeren Schlaf – und häufig ein einfacheres Gewichtsmanagement. Wenn dein Blutzucker gleichmäßiger verläuft, sinken Heißhunger, Energietiefs und das ständige Auf und Ab beim Essen. Das hilft, ganz ohne Diätstress Gewicht zu stabilisieren. Du wirst unabhängiger vom ständigen Nachdenken über Essen und auf lange Sicht von medizinischer Behandlung.

Du kommst mit jedem noch so kleinen Schritt deinem Ziel ein Stück näher. Auch wenn der Schritt winzig sein sollte – du bewegst dich nach vorn, nicht zurück. Und genau diese kleinen Schritte lernst du in diesem Buch kennen. Stell dir zum Beispiel vor, du stehst beim Einkaufen und greifst nicht mehr automatisch nach dem, was bisher immer im Wagen gelandet ist. Es braucht keinen kompletten Neustart. Manchmal reicht es, beim Brot ein Stückchen weiter links und beim Joghurt ein Stückchen weiter rechts ins Regal zu greifen. Dein Blutzucker bleibt dadurch stabiler, du fühlst dich nach dem Essen leichter und hast mehr Energie. Oft führen schon 20 % Veränderung zu 80 % des möglichen Effekts. Du musst also nicht alles perfekt machen oder dein Leben komplett umkrempeln. Schon einige gut gewählte Gewohnheiten können deinen Blutzucker spürbar stabilisieren – besonders dann, wenn du sie dauerhaft beibehältst.

Selbst wenn du bereits Medikamente nimmst: Du beeinflusst mit deinem Lifestyle, wie gut sie wirken, welche Dosis du brauchst und wie du dich insgesamt fühlst. Und es geht nicht nur um medizinische Werte, sondern darum, wie du in deinem Körper lebst. Wenn du ihm etwas Gutes tust, gibt er dir Gutes zurück: mehr Energie, weniger Heißhunger, besseren Schlaf und ruhigere Gedanken. Dein Körper ist dein Zuhause. Mit den Quick-Wins aus diesem Buch kannst du es dir Schritt für Schritt schöner machen.

DU BIST NICHT ALLEIN

Vielleicht fühlst du dich mit deiner Diagnose im ersten Moment sehr allein. Vielleicht fragst du dich, warum gerade dein Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist oder ob du etwas falsch gemacht hast. Doch die Realität ist: Du bist alles andere als allein.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

In Deutschland leben aktuell rund 8,7 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes – und zusätzlich schätzungsweise mehr als 2 Millionen Menschen, die es noch gar nicht wissen. Das bedeutet: Mehr als jeder zehnte Deutsche ist betroffen.

Die Erkrankung entsteht oft schleichend und bleibt deshalb lange unbemerkt. Viele Menschen bemerken erst sehr spät, dass ihr Körper Unterstützung braucht, und schieben erste, unspezifische Symptome auf andere Ursachen.

Anstatt lang zu grübeln, was der Grund für deine Erkrankung ist, lass uns lieber mit einem klaren Ziel nach vorn schauen: Jetzt ist die Zeit, etwas zu verändern und das Ruder wieder in die Hand zu nehmen. Nicht mit der Frage nach Schuld, sondern mit Verständnis und Orientierung. Und nicht mit dem Blick zurück, sondern mit konkreten Schritten nach vorn.

DEIN ERSTER SCHRITT

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Oft reicht schon eine einzige Mahlzeit, um zu spüren, wie viel Einfluss du wirklich hast. Such dir ein Rezept aus dem Kapitel »Healthy Cooking« (S. 65) aus – etwas, das dich spontan anspricht. Schau nach, ob du die Zutaten vielleicht schon zu Hause hast, oder schreib sie beim nächsten Einkauf mit auf deine Liste. Wenn du das Gericht ausprobierst, achte darauf, wie du dich danach fühlst:

- Wie lange hält die Sättigung an?
- Wie stabil bleibt dein Energielevel?
- Verändert sich dein Heißhunger am Nachmittag?

Genau diese kleinen Beobachtungen sind der Anfang. Sie zeigen dir, dass Ernährung kein starres Regelwerk ist, sondern ein Werkzeug, mit dem du dich selbst besser verstehen lernst. Und wenn du magst, geh einen Schritt weiter: Kannst du eine neue, blutzuckerfreundliche Routine etablieren und beispielsweise einen Abend in der Woche für ein Rezept aus diesem Buch einplanen?

Lass bei deinem nächsten Arzttermin und dann alle drei bis vier Monate deine Blutzuckerwerte (am besten den sogenannten Langzeitzucker HbA1c) kont-

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

QUICK-WIN: ABENDESSEN

Schau in deinen Vorratsschrank: Hier können kleine Kniffe große Wirkung bringen. Erhöhe den Gemüseanteil oder kombiniere Kohlenhydrate mit Eiweiß und Fett. So bleibt dein Blutzucker stabil. Eine Butterbrezel mit Ei etwa sättigt länger (und blutzuckerfreundlicher) als eine Brezel pur!

rollieren. So siehst du, wie sehr sich auch »schwarz auf weiß« etwas bewegen kann.

Und vielleicht denkst du danach: »Das war ja gar nicht so schwer – vielleicht kann ich gleich noch einen nächsten Schritt dranhängen.« Genau das ist der Anfang deiner Veränderung.

Um deinen Weg zu einer blutzuckerfreundlichen Ernährung zielgerichteter zu gestalten, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf deinen Alltag. So verstehst du leichter, wo deine persönlichen Baustellen liegen und wo du mit Veränderung ansetzen kannst. Langfristig bringt dich das weiter, als einzelne Schritte in die verschiedensten Richtungen auszuprobieren. Verschaffe dir gern mit dem Selbstcheck (S. 29) einen Überblick: Welcher Lebensbereich birgt für dich das größte Potenzial? Genau dort bringt dich dein erster Schritt am weitesten.

BEVOR ES LOSGEHT

Lass uns zunächst einen kurzen Blick in deinen Körper wagen: Was passiert eigentlich beim Essen, und warum funktionieren diese kleinen Änderungen so gut? Außerdem erfährst du, warum manche alte Diätregeln, die jahrelang in unseren Köpfen waren, ersatzlos gestrichen werden sollten – denn »fettarm« heißt nicht automatisch gesund und schon gar nicht blutzuckerfreundlich.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag