BLUTZUCKERFREUNDLICH ESSEN – EINFACH, PRAKTISCH, FLEXIBEL

Typ-2-Diabetes verändert vieles – aber Essen muss dadurch nicht kompliziert werden. Dieses Buch zeigt dir, wie du deinen Blutzucker mit einfachen Mahlzeiten, klaren Routinen und alltagstauglichen Rezepten besser im Blick behältst. Ohne Verbote, ohne Perfektionsdruck, dafür mit Smart-Carb-Ideen, 80:20-Prinzip und vielen schnellen Gerichten, die satt machen, schmecken und in deinen Alltag passen.

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

8 CHECK-IN:
DEIN WEG ZU EINEM STABILEN BLUTZUCKER
8 Warum dieses Buch anders ist
9 So nutzt du dieses Buch
9 Warum es sich lohnt, jetzt loszulegen
10 DEIN KOMPASS DURCH DAS BUCH
11 Du bist nicht allein
12 Dein erster Schritt
13 Bevor es losgeht

1 14 MEDICAL INPUT
ERNÄHRUNG BEI TYP-2 DIABETES –
DIE BASICS

15 WAS PASSIERT IM KÖRPER?
15 Insulin und seine Schlüsselrolle
15 Insulinresistenz – wenn das Türschloss rostig wird
16 Woher kommt der Zucker?
17 Warum ein dauerhaft erhöhter Blutzucker problematisch ist
18 Warum Ernährung wirkt
18 Kohlenhydrate verstehen: das Perlenbild
20 BLUTZUCKER IM GRIFF: DIE WICHTIGSTEN STELLSCHRAUBEN
21 Ballaststoffe: Knoten in der Kette
22 Eiweiß als stabile Basis
22 Vegan? Kein Problem!
22 Fette – warum weniger nicht besser ist
23 Getränke: ein Zucker-Wasserfall
23 Alkohol als Stoffwechselbremse
24 Die besten Lebensmittel gegen Blutzuckerspitzen
25 TOP 9 LEBENSMITTEL FÜR STABILE ENERGIE
26 So übersetzt du Theorie in den Alltag
27 10 QUICK-WINS FÜR EINEN STABILEN BLUTZUCKER

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

2 28 ROADMAP
DEIN WEG ZU EINEM STABILEN BLUTZUCKER

29 VOM WISSEN INS TUN
29 Selbstcheck: Kenne deinen Ausgangspunkt
29 Wähle deine Baustelle(n)
31 Dein Weg in Etappen
31 Von der Idee zur Aktion
31 Ein gut formuliertes Ziel ist schon halb umgesetzt
32 CHECK-IN
35 Motivation finden – die Wunderfrage
35 Mini-Gewohnheiten festigen
36 Gewichtsstabilität statt Diät-auf-und-ab
37 Warum dieser Fokus Druck macht
37 Warum Verhalten dein stärkster Hebel ist
38 Dranbleiben im Alltag
38 Schwierige Momente meistern
38 Tracking light – Muster erkennen ohne Aufwand
39 Einfache Wege, um Muster sichtbar zu machen
39 Der Wochenrückblick: Lernen statt Bewerten
40 Wenn's mal wackelt – aus Rückfällen lernen
40 Die ersten 30 Tage – dein Startfahrplan
42 Wie schnell willst du ans Ziel?

3 43 EAT SMART
DEIN OPTIMALER ERNÄHRUNGSPLAN

44 WAS ESSE ICH?
44 Warum Toast & Co. schnell wieder hungrig machen
45 Smart-Carb statt Low-Carb
45 Dein Baukasten für stabile Mahlzeiten
46 ZUCKER ODER »GESUNDE« SÜSSMACHER?
47 Das Tellermodell – dein Kompass im Alltag
48 Reihenfolge – ein optionaler Feinschliff
50 DEINE SÜSS-SCHWELLE IN 14 TAGEN SENKEN
53 Süße Getränke – der unterschätzte Hebel
54 Vorsicht bei übertriebenen Wundermitteln

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

55 WIE ESSE ICH?
55 Regelmäßige Mahlzeiten statt Dauersnacken
55 In Ruhe essen – wie du bessere Entscheidungen triffst
57 Warum du abends oder bei Stress mehr isst
57 Emotionales Essen
58 Snacks – erlaubt, aber bewusst
59 Portionen – es geht nicht um Gramm, sondern um Kombination
60 WIE LEBE ICH?
60 Bewegung – der schnellste Verstärker im Alltag
60 Wirklich jeder Schritt zählt
61 Wenn du zusätzlich abnehmen möchtest
61 Schlaf und Erholung – die stillen Mitspieler
62 Was im Alltag wirklich hilft
62 Stress – wenn der Kopf den Blutzucker mitsteuert
63 Kleine Entlastung schlägt große Pläne
64 Was du heute tun kannst

4 65 HEALTHY COOKING
BLUTZUCKERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

66 MIT WENIG AUFWAND LECKER KOCHEN
66 Die optimale Grundausstattung
67 Clevere Küchenorganisation spart Zeit und Nerven
68 Rezepte
69 BLUTZUCKERFREUNDLICHE LEBENSMITTEL IMMER PARAT

70 REZEPTE
70 Klein & schnell
88 Fürs Büro & unterwegs
104 Für den großen Hungers
130 Backen & Süßes

144 DANKSAGUNG
145 Quellenangaben
146 Stichwortverzeichnis
148 Rezept- und Zutatenverzeichnis

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