Stichwortverzeichnis

Symbole
3-Wörter-Check 39

A
Agavendicksaft 46
Ahornsirup 46
Alkohol 23, 50
Äpfel
Apfelessig 54

B
Ballaststoffe 19, 20, 23, 45
– lösliche, unlösliche 21
Beeren 24
Belastung
– emotionale 38
Bewegung 20, 60
Blutzucker 15, 21
– hoher 17
Blutzuckerkurve 19
Blutzuckerspiegel 20, 45
Blutzuckerwerte 13
Brot 19
Butter 22

C
Cholesterinspiegel 22
Cola 22, 48

D
Darmbakterien
– nützliche 21
Dattelsirup 46
Diät 36
Dinkel 21
Duft-Pods 50

E
Eier 22, 26
Einfachzucker 18, 19
Eiweiß 20, 21, 23
Eiweißquellen
– pflanzliche 22
– tierische 22
Entlastungen
– im Alltag 63
Erholung 30, 61
Ernährung
– Wirkung 18
Erschöpfung 38
Essanfälle 36
Essen
– emotionales 57
– in Ruhe 55
– unter Stress 57
Essumfeld 30
Essverhalten
– im Alltag 55

F
Fertigprodukte 19
Fett 20, 22, 24
Fettleber 46
Fettsäuren
– ungesättigte 22
Fisch 22
– fettreicher 26
Fruchtsaftkonzentrat 46
Fruchtzucker 19

G
Geflügel 22
Gemüse 20, 21, 24, 45
Getränke 22
– süße 48
Gewichtsabnahme 36, 61
Gewichtsschwankungen 37
Gewichtsstabilität 36
Glucose 15, 16, 17, 18, 20, 21

H
Hafer 21
Haferflocken 19, 22, 24
Haushaltszucker 19
Heißhunger 36, 57
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 22
Honig 19, 46
Hülsenfrüchte 19, 20, 21, 22, 24, 45
Hunger
– körperlicher vs. emotionaler 58

I
Insulin 15, 20
Insulinresistenz 15, 36

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf deine Wünsche eingehen.
Schreibe uns, denn deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

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

J
Joghurt 22

K
Kartoffeln 19, 22
Käse 22
Kohlenhydrate 16, 18, 45
– einfache, komplexe 20
Kokosfett 22
Konzentrationsprobleme 17
Küchengrundausstattung 66
Küchenorganisation 67

L
Langzeitzucker HbA1c 13
Lebensmittel
– gegen Blutzuckerspitzen 24
Leber 23
Leistungstiefs 17
Limonade 22
Low-Carb 45

M
Mahlzeiten
– Regelmäßigkeit 55
– Reihenfolge 48
– Rhythmus 20
– Zusammenstellung 44
Mahlzeitenstruktur 30
Milchprodukte
– fettreiche 22
Mini-Gewohnheiten 35
Müdigkeit 17
Muskelabbau 37
Muster
– sichtbar machen 39

N
Nudeln 19
Nüsse 21, 22, 24

O
Obst 20, 21, 46
Öle
– pflanzliche 22

P
Portionsgröße 59
Protein 21

Q
Quark 22, 24

R
Reis 19
Rückfälle 40

S
Saatenbrot 26
Saft 22, 48
Samen 22
Schlaf 30, 61
Selbstcheck 29
SMART, Ziele 34
Smart-Carb 45
Snacken 55, 57
Snacks 59
Softdrink 50
– Zero-Varianten 50
Softdrinks 19
Stärke 19
Startfahrplan 40
Stimmungsschwankungen 36
Stress 30, 57, 62
Supplement
– Gewichtsabnahme 54
Süßigkeiten 19
Süßstoffe 50

T
Tagesrhythmus 30
Tee 23, 48
Tellermodell 47
Tempeh 22
Tofu 22
– Sommerrollen 113
Tracking light 38
Traubenzucker 19
Typ-1-Diabetes 17
Typ-2-Diabetes 12, 15, 16, 17

U
Unterzuckerung 23

V
vegane Ernährung 22
Verdauungsprobleme 37
Verhalten
– blutzuckerfreundliches 37
Vollkorn 19, 20, 21, 45
Vorräte 67

W
Wasser 23, 48
Weißmehl 19, 45
Wochenraster 39
Wochenrückblick 39
Wurst 22

Z
Zero-Getränke 50
Ziele
– formulieren 31
Zucker 45
Zuckeralternativen 46
Zweifachzucker 18, 19

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

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Äpfel
- Apfelkuchen 137
- Süßer Hüttenkäse mit Apfel und Zimt 72

Asiatische Quinoa-Bowl 126
Aubergine
- Linsen-Moussaka 120

Avocado
- Asiatische Quinoa-Bowl 126
- Avocadostulle mit Ei 77
- Frühstückswrap mit Spinat und Ei 93
- Mexikanischer Wrap mit Avocado 100
- Schokomousse 141

B

Banane
- Bananen-Pancakes 94
- Scrambled Oats 140
- Rote-Bete-Kekse 136

Beeren
- Bananen-Pancakes 94
- Müsli im Glas 96
- Scrambled Oats 140

Blumenkohl
- Chicken-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli und Blumenkohlreis 114

Bohnen
- Kidneybohnen-Bratlinge 107
- Mexikanischer Wrap mit Avocado 100
- Rote-Bete-Salat mit Feta 98
- Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 118

Brokkoli
- Asiatische Quinoa-Bowl 126
- Chicken-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli und Blumenkohlreis 114
- Grüne Tofu-Gemüse-Pfanne 108

Bunte Bowl 88

C

Cheesecake mit Mandelboden 134
Chiasamen
- Schichtdessert mit frischem Granola 132

Chicken-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli und Blumenkohlreis 114
Cocktail-Dip 82
Couscous
- Bunte Bowl 88

D

Datteln
- Dreierlei Energyballs 142
- Hafer-Cookies 138

Dreierlei Energyballs 142

E

Edamame
- Asiatische Quinoa-Bowl 126

Eier
- Avocadostulle mit Ei 77
- Bananen-Pancakes 94
- Frittata mit Tomaten und Spinat 85
- Frühstückswrap mit Spinat und Ei 93
- Gemüsesticks mit Hummus und Ei 75
- Leichter Eiersalat 78

Erdnuss-Dip 82

F

Fenchel
- Buntes Ofengemüse 104

Feta
- Grüner Linsensalat mit Kürbis, Spinat und Feta 101
- Rote-Bete-Salat mit Feta 98
- Spargelpasta mit Feta und Paprika 110

Fisch
- Lachsfilet auf Ofengemüse mit Zaziki 111
- Thunfischpasta mit Zucchini und Tomaten 125

Fleisch
- Spaghetti-Kürbis mit Chili-Füllung 116

G

Gemüse-Hafermuffins 102
Gemüsesticks mit Hummus und Ei 75
Grieß
- High-Protein-Grießpudding 95

Grüner Linsensalat mit Kürbis, Spinat und Feta 101
Grüne Tofu-Gemüse-Pfanne 108
Gurken
- Senf-Gurken-Dip 83

H

Hackfleisch
- Spitzkohl-Pfanne mit Hack 106

Haferflocken
- Apfelkuchen 137
- Dreierlei Energyballs 142
- Gemüse-Hafermuffins 102
- Hafer-Cookies 138
- Kidneybohnen-Bratlinge 107
- Müsli im Glas 96
- Rote-Bete-Kekse 136
- Schichtdessert mit frischem Granola 132
- Scrambled Oats 140
- Zwetschgen-Crumble 131

Hähnchen
- Chicken-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli und Blumenkohlreis 114
- Bunte Bowl 88
- Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 118

Heidelbeeren
- Ballaststoffreiche Beerenmarmelade 138
- Müsli to go 70

High-Protein-Grießpudding 95
Himbeeren
- Blitzeis mit Himbeeren 135
- Müsli to go 70

Hirse
- Müsli to go 70

Hummus
- Gemüsesticks mit Hummus und Ei 75

Hüttenkäse
- Leichter Eiersalat 78
- Süßer Hüttenkäse mit Apfel und Zimt 72
- Süßkartoffel-Toasts mit buntem Hüttenkäse 86

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

J

Joghurt
- Cocktail-Dip 82
- Erdnuss-Dip 82
- Schneller Joghurt-Knoblauch-Dip 83
- Scrambled Oats 140

K

Karotten
- Gemüse-Hafermuffins 102

Kartoffeln
- Buntes Ofengemüse 104
- Linsen-Moussaka 120
- Tofu-Gulasch mit Paprika 119

Kichererbsen
- Hafer-Cookies 138

Knabbergemüse mit leckerem Dip 128

Kohl
- Spitzkohl-Pfanne mit Hack 106
- Süßkartoffel-Toasts mit buntem Hüttenkäse 86

Kokosmilch
- Grüne Tofu-Gemüse-Pfanne 108

Kürbis
- Grüner Linsensalat mit Kürbis, Spinat und Feta 101
- Linsen-Cremesuppe mit Kürbis 97
- Spaghetti-Kürbis mit Chili-Füllung 116

L

Lachsfilet auf Ofengemüse mit Zaziki 111

Leichter Eiersalat 78

Linsen
- Grüner Linsensalat mit Kürbis, Spinat und Feta 101
- Linsen-Cremesuppe mit Kürbis 97
- Linsen-Moussaka 120

M

Mais
- Mexikanischer Wrap mit Avocado 100

Mandeln
- Dreierlei Energyballs 142

Mango
- Schichtdessert mit frischem Granola 132

Mozzarella
- Tomate-Mozzarella 84

Müsli im Glas 96

Müsli to go 70

N

Nudeln
- Rote-Bete-Pasta 124
- Spargelpasta mit Feta und Paprika 110
- Thunfischpasta mit Zucchini und Tomaten 125

Nüsse
- Apfelkuchen 137
- Pikante Cashews 79
- Quarkcreme mit gerösteten Nüssen 74
- Rote-Bete-Kekse 136
- Rote-Bete-Salat mit Feta 98
- Schokomousse 141
- Zwetschgen-Crumble 131

Nussmus
- Dreierlei Energyballs 142
- Erdnuss-Dip 82
- Müsli im Glas 96

P

Paprika
- Gemüse-Hafermuffins 102
- Gemüsesticks mit Hummus und Ei 75
- Knabbergemüse mit leckerem Dip 128
- Mexikanischer Wrap mit Avocado 100
- Sommerrollen 113
- Spaghetti-Kürbis mit Chili-Füllung 116
- Spargelpasta mit Feta und Paprika 110
- Tofu-Gulasch mit Paprika 119

Pikante Cashews 79

Powerbrot 80

Q

Quark
- Apfelkuchen 137
- Gemüse-Hafermuffins 102
- Lachsfilet auf Ofengemüse mit Zaziki 111
- Müsli im Glas 96
- Quarkcreme mit gerösteten Nüssen 74
- Quark-Küchlein 72
- Quarkweckerl 130

Quinoa
- Asiatische Quinoa-Bowl 126
- Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse und Zitronen-Dressing 123

R

Radieschen
- Powerbrot 80

Räucherlachs
- Powerbrot 80

Reis
- Chicken-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli und Blumenkohlreis 114

Reisnudeln
- Sommerrollen 113

Rote Bete
- Knabbergemüse mit leckerem Dip 128
- Rote-Bete-Kekse 136
- Rote-Bete-Pasta 124
- Rote-Bete-Salat mit Feta 98

Rucola
- Rote-Bete-Pasta 124
- Rote-Bete-Salat mit Feta 98
- Spargelparma auf Rucola 76

S

Schichtdessert mit frischem Granola 132

Schneller Joghurt-Knoblauch-Dip 83

Schokolade
- Rote-Bete-Kekse 136
- Schokomousse 141

Scrambled Oats 140

Senf-Gurken-Dip 83

Skyr
- High-Protein-Grießpudding 95
- Müsli to go 70
- Senf-Gurken-Dip 83

Sommerrollen 113

Spargel
- Spargelparma auf Rucola 76
- Spargelpasta mit Feta und Paprika 110

Spinat
- Frittata mit Tomaten und Spinat 85
- Frühstückswrap mit Spinat und Ei 93
- Grüner Linsensalat mit Kürbis, Spinat und Feta 101

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

– Linsen-Moussaka 120
Süßer Hüttenkäse mit Apfel und Zimt 72
Süßkartoffeln
– Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 118
– Süßkartoffel-Toasts mit buntem Hüttenkäse 86

T
Tofu
– Grüne Tofu-Gemüse-Pfanne 108
– Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse und Zitronen-Dressing 123
– Tofu-Gulasch mit Paprika 119
– Veganer Lahmacun 90
Tomaten
– Avocadostulle mit Ei 77
– Buntes Ofengemüse 104
– Frittata mit Tomaten und Spinat 85
– Frühstückswrap mit Spinat und Ei 93
– Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse und Zitronen-Dressing 123
– Spaghetti-Kürbis mit Chili-Füllung 116
– Thunfischpasta mit Zucchini und Tomaten 125
– Tomate-Mozzarella 84
– Veganer Lahmacun 90
Tortilla-Wrap
– Frühstückswrap mit Spinat und Ei 93
Tortilla-Wraps 90, 100

V
Veganer Lahmacun 90

Z
Zucchini
– Thunfischpasta mit Zucchini und Tomaten 125
Zwetschgen
– Zwetschgen-Crumble 131

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