Willkommen im Buch

Ernährung ist der Schlüssel zur Therapie des Typ-2-Diabetes. Jede Mahlzeit wirkt. Sie beeinflusst den Blutzuckeranstieg, die Insulinausschüttung, die Aktivität der Leber, entzündliche Prozesse im Fettgewebe und die Zusammensetzung des Darmmikrobioms.

Dabei geht es bei Typ-2-Diabetes nicht darum, möglichst wenig zu essen oder bestimmte Lebensmittel pauschal zu verbieten. Es geht um die Zusammensetzung der Mahlzeiten, damit sie den Stoffwechsel beruhigen, statt ihn zu überfordern. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Gewichtsabnahme – insbesondere der Abbau von Bauch- und Leberfett. Schon eine moderate Verringerung des Körpergewichts kann die Insulinsensitivität deutlich verbessern und die Stoffwechsellage stabilisieren.

Für eine solche Veränderung der Ernährungsweise braucht es jedoch mehr als Disziplin. Es braucht Sättigung und Alltagstauglichkeit. Und was viele unterschätzen: Es braucht auch Genuss. Viele Ratgeber zum Thema Diabetes-Ernährung beschäftigen sich vorrangig mit Verbot und Verzicht. In diesem Buch geht es um das genaue Gegenteil: um Umami, den absoluten Hochgenuss. Ein Thema, mit dem sich bisher kaum Ärzte, sondern eher Sterneköche und exotische Kochbücher beschäftigt haben.

Zunächst schauen wir uns an, was im Körper bei einem Typ-2-Diabetes geschieht. Daraus ergibt sich Schritt für Schritt, wie sich Insulinresistenz beeinflussen lässt, wie die Leber entlastet werden kann, wie stille Entzündung reduziert und wie eine Gewichtsabnahme gezielt metabolisch wirksam wird. Mit den »10 Stars der Diabetes-Küche« lernen Sie Lebensmittel kennen, die an genau diesen Punkten ansetzen. Schließlich sorgen die Umami-Booster dafür, dass der Genuss nicht zu kurz kommt. Denn Geschmack ist kein nebensächlicher Luxus, sondern eine Voraussetzung dafür, dass gesunde Ernährung langfristig gelingt.

Ihr Dr. med. Winfried Keuthage

Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf, Seite 152
Einfacher Apfelkuchen, Seite 157

aus: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag