

Leckere Rezepte für Diabetiker

04.05.2009, 10:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: ZEK

Presseagentur: ZEK

Diabetiker dürfen heute fast alles essen, wenn sie normalgewichtig sind und ihre Blutzuckerwerte selbst regulieren. Dass Diabetiker keinen Zucker essen dürfen ist ein Märchen. Die Blutzuckersteigerung durch Weißbrot, Brötchen oder Graubrot ist viel rascher als die durch Zucker. Der Berliner Buchautor und Diabetesberater Sven-David Müller erkrankte 1976 an Diabetes mellitus und hat jetzt das Buch für Diabetiker "Ernährungsratgeber Diabetes" herausgegeben. Endlich konnte ich meine Ausbildungen zum Diätassistent und Diabetesberater mit meinen eigenen "Diabeteserfahrungen" verbinden und für Diabetiker interessante Informationen mit Rezepten kombinieren, die dem Blutzucker gut tun, freut sich der Berliner Diabetesexperte. Auch als Diabetiker kann man das Essen genießen! Selbst Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel sind heute nicht mehr verboten. Die diabetesgerechte Ernährungsweise ist eine gesunde und ausgewogene Kost. Teure Diätprodukte mit Ausnahme von Süßstoffen sind meist überflüssig. Den Ernährungsratgeber Diabetes hat Sven-David Müller wie schon zuvor den Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes mit der Diätassistentin Christiane Weißenberger als Co-Autorin herausgegeben. Dieser Ratgeber stellt viele leckere Gerichte vor, mit denen man sich selbst sowie seine Gäste verwöhnen kann, und sie belasten den Blutzuckerspiegel wenig.

Das Buch informiert ausführlich, verständlich und praxisnah über die chronische Krankheit Diabetes mellitus (= Honigsüßer Hindurchfluss) und erläutert die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Das Geleitwort zum Buch hat der Darmstädter Chefarzt Professor Dr. med. Hubertus Wietholtz verfasst. Viele praktische Tipps helfen, die Ernährungsweise umzustellen. Die herzhaften und süßen Rezeptideen regen zum kreativen Kochen an. Sämtliche Rezepte haben die Autoren in ihrer Lehrküche ausprobiert. Pro Portion sind die BE- und Nährstoffwerte genau angegeben. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien für Diabetiker. Aus dem Inhalt:

- Volkskrankheit Diabetes mellitus
- Richtig essen und trinken bei Diabetes mellitus
- 30 Tipps für das tägliche Leben
- Musterpläne
- Über 50 Rezepte
- o Kernig-frische Frühstücke
- o Kräftige Suppen und Soßen
- o Knackige Salate und Brotbeläge
- o Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen
- o Herzhafte Fleisch- und Fischgerichte
- o Süßes Gebäck, Desserts und alkoholfreie Drinks

Die Autoren haben zusammen schon eine regelrechte Bibliothek von Ernährungsratgebern herausgegeben. Beide sind staatlich anerkannte Diätassistenten und in der Diät- und Diabetesberatung aktiv. Christiane Weißenberger hat sich wie Sven-David Müller auf die Beratung von Diabetikern und Menschen, die unter Stoffwechselstörungen leiden, spezialisiert. Sie führt auch Adipositaschulungen und Lehrküchenveranstaltungen durch.

Sven-David Müller, Christiane Weißenberger
Ernährungsratgeber Diabetes - Genießen erlaubt:
Richtig essen und trinken
30 Tipps für das tägliche Leben
Über 50 Rezepte mit BE- und Nährwertangaben
Musterpläne
140 Seiten, 92 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert

Das Buch kann zur Rezension unter diaetmueller@web.de bestellt werden.

Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK), Sven-David Müller, Wielandstraße 3, 10625 Berlin-Charlottenburg, Telefon 030-74780900, www.svendavidmueller.de

Portrait

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

News-ID: 306714 • Views: 1980 (Stand: 22.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/306714/Leckere-Rezepte-fuer-Diabetiker.html>