

Das österreichische Diabetiker-Kochbuch

Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (3), 24

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Herausgegeben vom Verband der Dietologen Österreichs

DAS ÖSTERREICHISCHE DIABETIKER-KOCHBUCH

Aus der Expertise der fachlichen Ausbildung der Diätologen heraus, vor dem Hintergrund der Erfahrungen aus der Beratungstätigkeit und mit dem Können eines Hauskochs und Diätologen ist ein Kochbuch entstanden, das nicht nur das Wissen der Zeit auf den Punkt bringt, sondern auch den Genussfaktor und damit Lebensqualität für Menschen mit Diabetes bietet. Und: Die österreichische Küche wird unter modernen und „gesunden“ Gesichtspunkten besonders berücksichtigt.



ÜBER 80 ERPROBTE REZEPTE

- Genaue Angaben zu Kalorien, Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß und Broteinheiten
- Hilfreiche Tabellen für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker
- Ausführlicher Informationsteil mit den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen

Verband der Dietologen Österreichs: Das österreichische Diabetiker-Kochbuch. 176 Seiten, gebunden, bebildert, Verlag Hubert Krenn 2011, ISBN 978-3-99005-106-1, € 19,90

Die noch vor wenigen Jahren üblichen „strengen Diätpläne“ für Diabetiker gelten heute nicht mehr als zeitgemäß und sind absolut überholt. Dennoch bedeutet die Diagnose „Diabetes“ für die Betroffenen immer wieder den Verzicht auf kulinarische Genüsse. Dieses Kochbuch richtet sich an alle Diabetiker, die trotz ihrer Erkrankung abwechslungsreich und genussvoll essen möchten. Es ist aber viel mehr, denn die Rezepte und Ernährungsrichtlinien sind nicht auf Diabetiker beschränkt, sondern gelten im Grund genommen für alle – vorausgesetzt natürlich, es liegt keine andere diagnostizierte Stoffwechselerkrankung vor. Die heutige Diabetesernährung entspricht

den Richtlinien einer vollwertigen Ernährung, die auch für stoffwechselgesunde Personen zu empfehlen ist. Vollkornprodukte, frisches Gemüse und Salate, Obst, fettarme Milchprodukte, Fisch, Geflügel und hochwertige Öle bilden die Grundlage einer optimalen Ernährung nicht nur für Diabetiker. Aufgrund des erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos, vor allem bei Typ-2-Diabetikern, wird dem richtigen Umgang mit Fett im Sinne einer Fettreduktion und –modifikation besondere Bedeutung beigemessen. Denn: Übergewicht macht krank oder anders und drastisch gesagt „Fett macht fett“. Übergewicht ist ja keinesfalls nur ein kosmetischer Störfaktor. Übergewicht stellt den Auslöser für

eine ganze Reihe von Folgeerkrankungen wie zum Beispiel hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und speziell eben Diabetes dar. Studien haben gezeigt, dass 80 Prozent der Typ-2-Diabetiker übergewichtig sind. Daher ist eine fettarme Ernährung mit dem Ziel der Gewichtsreduktion wesentlich – nicht nur für Diabetiker, sondern für alle. Wie die Erfahrung aus der Beratung zeigt, dreht sich in der Diabetesschulung die erste Frage der Patienten meist um geeignete Rezepte. Diese Rezepte müssen aber auch an die heutige Zeit angepasst sein. Die Klienten stellen auch hier enorme Anforderungen an eine gesunde Ernährung, wissen die Experten aus dem Autorenteam des Diabetes-Kochbuchs.

DIE AUTOREN

Marcus Radauer, BSc.: Koch mit zwei Hauben und einem Michelin Stern, der schon das Steirerleck und das Vestibül in Wien zu seinen beruflichen Stationen zählen konnte, bevor er die Ausbildung zum Diätologen absolvierte. Derzeit erweitert er seine Kenntnisse durch das Studium der angewandten Ernährungswissenschaften.

Michaela Wallisch: Als Diätologin und systemischer Coach in der Diabetesschulung und –beratung an der Wiener Rudolfstiftung sowie in Selbstständigkeit tätig. Im Verband der Dietologen Österreichs leitet Frau Wallisch den Arbeitskreis Ernährung & Diabetes und ist für Fortbildung in diesem Bereich verantwortlich.

Julia Hämmerle, BSc.: Absolvierte den Studiengang Diätologie an der FH Campus Wien mit Auszeichnung und erarbeitete die Nährstoffberechnungen für das Buch.