Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Was dürfen Sie erwarten? Ein paar Neuigkeiten zum Thema Diabetes und eine Hilfestellung, mit der Erkrankung besser umzugehen. Übergewichtige Menschen, die kurz vor einem Diabetes Typ 2 stehen oder diesen bereits haben, produzieren in der Regel mehr Insulin als Gesunde. Das Insulin hat aber seine Wirksamkeit verloren, die Betroffenen haben eine sogenannte Insulinresistenz. Das führt dazu, dass sie auf Nahrungsmittel, die Zucker oder Stärke (Kohlenhydrate) enthalten, übermäßig viel Insulin produzieren. Die Empfehlung, Fette zu meiden und mehr Kohlenhydrate zu essen, hilft den Betroffenen daher nicht beim Abnehmen. Eine Lösung hierfür kann in einer Ernährungsform liegen, bei der der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert wird. Man spricht von »Low Carb«. Aber keine Sorge. Low Carb bedeutet nicht den völligen Verzicht auf Kohlenhydrate. Es geht um den bewussten Umgang damit – also um die Reduktion der Menge und die richtige Auswahl. Genuss und Sättigung dürfen dabei nicht zu kurz kommen. Sie werden feststellen, dass die Rezepte in diesem Buch genau diese Erwartungen erfüllen. Und, es wird mächtig bunt auf Ihrem Teller. Viele Ballaststoffe und eine Portion Eiweiß in jeder Mahlzeit des Tages sorgen für eine ordentliche Sättigung. Ganz nebenbei verschwinden auch überflüssige Pfunde. Und plötzlich haben Sie wieder Freude an der Bewegung, falls Ihnen diese abhandengekommen sein sollte.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Low-Carb-Rezeptbuch speziell für Diabetiker.

Ihre Andrea Stensitzky-Thielemans
Ihr Prof. Dr. Stephan Martin

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag