Neal Barnard

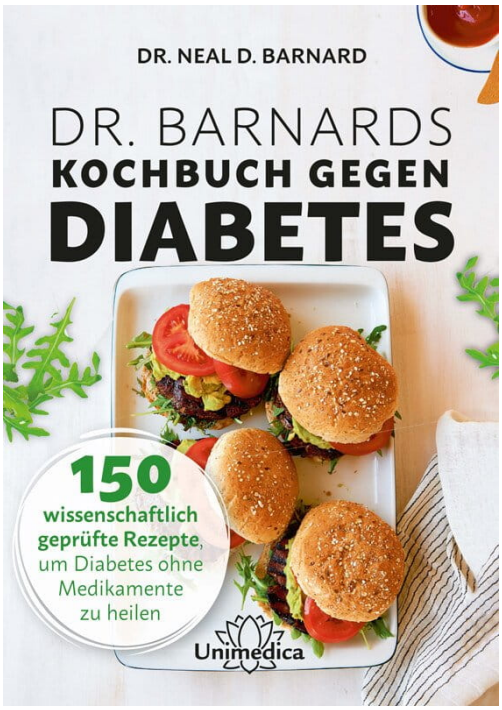
Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

Leseprobe

Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

von Neal Barnard

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

LESEHINWEISE xiv

EINFÜHRUNG xvi

VORWORT xx

KAPITEL 1 Diabetes rückgängig machen 1

KAPITEL 2 Volle Power bei jeder Mahlzeit 7

KAPITEL 3 Eine vollwertige und umfassende Ernährung 13

DIE REZEPTE 19

DANKSAGUNG 232

ÜBER DIE AUTOREN 234

ABBILDUNGSVERZEICHNIS 235

INDEX 236

REZEPTE

FRÜHSTÜCK 19

Müsli für Champions 20

Cremiger Haferschrot 21

Fettarmes Knuspermüsli 22

Haferflocken-Beeren-Brei 24

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Zimtige Pancakes 27

Frühstücksreiskuchen 28

Süßkartoffel-Frühstückshappen 29

Amaranth-Porridge 30

Süßkartoffel-Toasts 32

Miso-Avocado-Toast 35

Polenta-Frühstücksküchlein 36

Overnight Oats mit Beeren 37

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Kakao-Karotten-Muffins 41

Heidelbeer-Maismehl-Muffins . . . 42
Haferbrei-Muffins . . . 43
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel . . . 44
Zimtschnecken-Haferbrei . . . 45
Zauberhafte Smoothie-Bowl . . . 46
Beeren-»Scuffins« . . . 48
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl . . . 49
Schnelle Quesadillas . . . 51
Rühr-Blumenkohl . . . 52

GETRÄNKE . . . 53

Grüner Vanille-Chai-Latte . . . 54
Kurkuma-Milch . . . 55
Großer grüner Smoothie . . . 56
Cremiger Erdbeer-Smoothie . . . 58
Eiscreme-Smoothie . . . 59
Zuckerfreie Limonade . . . 60
Obstsaftschorle . . . 61
Goji-Göttinnen-Smoothie . . . 62

AUFSTRICHE UND DIPS . . . 63

Einfaches Hummus . . . 64
Frische Salsa . . . 66
Schokoladen-Orangen-Dip . . . 67
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote . . . 68
Avocado-Hummus . . . 69
Würziges Süßkartoffel-Hummus . . . 71
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika . . . 72
Grün-vor-Neid-Guacamole . . . 73

Hummus aus grünen Kichererbsen . . . 74
Baba Ghanoush aus Linsen . . . 75
Asian-Fusion-Hummus . . . 76
Rauchiger roter Dip . . . 77
Aufgepeppte Salsa . . . 78
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip . . . 79

SOSSEN, DRESSINGS, SALATE UND SANDWICHES . . . 81

Unkomplizierte Bratensoße . . . 82
Balsamico-Reduktion . . . 83
Leichte Tahinisoße . . . 85
Limetten-Dressing . . . 86
Grüne-Göttin-Dressing . . . 87
Mango-Hanf-Dressing . . . 88
Kräftige Senf-Vinaigrette . . . 89
Traumhaftes Caesar-Dressing . . . 90
Power Lunch Bowl . . . 91
Marokkanisches Salatdressing . . . 94
Marokkanischer Bohnensalat . . . 95
Avocado-Basilikum-Dressing . . . 96
Griechischer Reissalat . . . 97

Thun-Nicht-Salat . . . 98
Chipotle-geküsster Maissalat . . . 99
Bravo-Cado-Pastasalat . . . 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl . . . 101
Regenbogen-Quinoa-Salat . . . 102
Winterobstsalat . . . 104
Sommerobstsalat . . . 105
Italienischer Bohnensalat . . . 106
Popeyes grüner Salat . . . 107
Olivias Dinner-Salat . . . 108
Croutons mit Käsenote . . . 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich . . . 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich . . . 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen . . . 113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten . . . 114

SUPPEN UND EINTÖPFE . . . 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln . . . 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen . . . 120
Linsen-Chili für Kartoffelfans . . . 121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf . . . 123

Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf . . . 124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln . . . 126
Blumenkohl-Chili . . . 127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata . . . 128
Gemüse-Allerlei . . . 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe . . . 131
Linsen-Minestrone . . . 132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe . . . 133
Jamaikanischer Eintopf . . . 134

HAUPTGERICHTE . . . 137

Marinara-Soße . . . 138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven . . . 139
Zünftige Lasagne . . . 140
Power-Pilz-Burger . . . 142
Gekrönte Süßkartoffeln . . . 144
BBQ-Bohnen-Burger . . . 145
Einfache Linsen-Burger . . . 146
Sunshine-Burger . . . 147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat . . . 149
Miso-Reisküchlein . . . 150
Pizzateig . . . 151
Pizza! Pizza! . . . 153
Zweierlei Kartoffelgratin . . . 154
Barbecue-Linsen . . . 156
Kichererbsen-Eintopf . . . 157
Pflanzenpower Pad Thai . . . 158
Power-Pasta . . . 160
Thailändische rote Linsen . . . 161

Süßkartoffel-Shepherd's Pie . . . 162
10-Minuten-Reispfanne . . . 165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen . . . 166
Pasta Carbonara . . . 168
»Southwest«-Tofu . . . 169
Orangen-Tofu . . . 171
Linsen-Bolognese . . . 172
Edam-Avo-Pasta . . . 173
Tex-Mex-Reis und Bohnen . . . 174
Italienische Kichererbsen-Burger . . . 176
Linsen-Pilz-Tacofüllung . . . 178
Falafel aus grünen Kichererbsen . . . 181

BEILAGEN . . . 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl . . . 184
Kokos-Curry-Reis . . . 186
Gebackener Tamari-Tofu . . . 187
Sesam-Brokkoli . . . 189
Focaccia . . . 190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa . . . 191

Marinierte grüne Bohnen . . . 192
Würzige Süßkartoffel-Pommes . . . 195
Blitzschnelles Knoblauchbrot . . . 196
Pilz-»Bacon«-Streifen . . . 197
Süßkartoffelchips . . . 198
Gegrillter Spargel . . . 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen . . . 202
Teriyaki-Kichererbsen . . . 203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote . . . 204

DESSERTS . . . 207

No-bake Brownie-Bissen . . . 208
Gemixter Bananenkuchen . . . 209
Erdbeer-Chia-Pudding . . . 211
Orangen-Mango-Creme . . . 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato . . . 213
Bananenbrot-Nice-Cream . . . 214
Kinderleichte Bratäpfel . . . 215
Apple Crisp . . . 216
Fein gesalzene Karamellsoße . . . 218
Bananenbrot-Pudding . . . 219
Gebackene Schoko-Bananen . . . 221
Himbeer-Nice-Cream . . . 222
Ananas-Bananen-Eis . . . 223
Haferkekse . . . 224
Mango-Nice-Cream . . . 225
Kichernder Schokoladenkuchen . . . 226
Magischer Schokoguss . . . 228
Beeren-Cobbler . . . 229

Thun-Nicht-Salat . . . 98
Chipotle-geküsster Maissalat . . . 99
Bravo-Cado-Pastasalat . . . 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl . . . 101
Regenbogen-Quinoa-Salat . . . 102
Winterobstsalat . . . 104
Sommerobstsalat . . . 105
Italienischer Bohnensalat . . . 106
Popeyes grüner Salat . . . 107
Olivias Dinner-Salat . . . 108
Croutons mit Käsenote . . . 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich . . . 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich . . . 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen . . . 113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten . . . 114

SUPPEN UND EINTÖPFE . . . 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln . . . 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen . . . 120
Linsen-Chili für Kartoffelfans . . . 121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf . . . 123

Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf . . . 124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln . . . 126
Blumenkohl-Chili . . . 127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata . . . 128
Gemüse-Allerlei . . . 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe . . . 131
Linsen-Minestrone . . . 132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe . . . 133
Jamaikanischer Eintopf . . . 134

HAUPTGERICHTE . . . 137

Marinara-Soße . . . 138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven . . . 139
Zünftige Lasagne . . . 140
Power-Pilz-Burger . . . 142
Gekrönte Süßkartoffeln . . . 144
BBQ-Bohnen-Burger . . . 145
Einfache Linsen-Burger . . . 146
Sunshine-Burger . . . 147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat . . . 149
Miso-Reisküchlein . . . 150
Pizzateig . . . 151
Pizza! Pizza! . . . 153
Zweierlei Kartoffelgratin . . . 154
Barbecue-Linsen . . . 156
Kichererbsen-Eintopf . . . 157
Pflanzenpower Pad Thai . . . 158
Power-Pasta . . . 160
Thailändische rote Linsen . . . 161

Süßkartoffel-Shepherd's Pie . . . 162
10-Minuten-Reispfanne . . . 165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen . . . 166
Pasta Carbonara . . . 168
»Southwest«-Tofu . . . 169
Orangen-Tofu . . . 171
Linsen-Bolognese . . . 172
Edam-Avo-Pasta . . . 173
Tex-Mex-Reis und Bohnen . . . 174
Italienische Kichererbsen-Burger . . . 176
Linsen-Pilz-Tacofüllung . . . 178
Falafel aus grünen Kichererbsen . . . 181

BEILAGEN . . . 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl . . . 184
Kokos-Curry-Reis . . . 186
Gebackener Tamari-Tofu . . . 187
Sesam-Brokkoli . . . 189
Focaccia . . . 190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa . . . 191

Marinierte grüne Bohnen . . . 192
Würzige Süßkartoffel-Pommes . . . 195
Blitzschnelles Knoblauchbrot . . . 196
Pilz-»Bacon«-Streifen . . . 197
Süßkartoffelchips . . . 198
Gegrillter Spargel . . . 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen . . . 202
Teriyaki-Kichererbsen . . . 203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote . . . 204

DESSERTS . . . 207

No-bake Brownie-Bissen . . . 208
Gemixter Bananenkuchen . . . 209
Erdbeer-Chia-Pudding . . . 211
Orangen-Mango-Creme . . . 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato . . . 213
Bananenbrot-Nice-Cream . . . 214
Kinderleichte Bratäpfel . . . 215
Apple Crisp . . . 216
Fein gesalzene Karamellsoße . . . 218
Bananenbrot-Pudding . . . 219
Gebackene Schoko-Bananen . . . 221
Himbeer-Nice-Cream . . . 222
Ananas-Bananen-Eis . . . 223
Haferkekse . . . 224
Mango-Nice-Cream . . . 225
Kichernder Schokoladenkuchen . . . 226
Magischer Schokoguss . . . 228
Beeren-Cobbler . . . 229

LESEHINWEISE

Dieses Programm bekämpft Diabetes auf sehr wirkungsvolle Weise. Unser Fokus liegt nicht auf Pillen oder Injektionen, sondern auf Lebensmitteln. Sie halten die köstlichste »Verordnung« in Ihren Händen, die Sie sich überhaupt vorstellen können. Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen, und zwar in jeder Hinsicht.

Doch bevor wir loslegen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. • Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber, dass Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern. Eine Ernährungsumstellung ist natürlich nichts Gefährliches – ganz im Gegenteil. Sie ist außerordentlich gesund. Doch eine wirkungsstarke Ernährungsumstellung kann in Kombination mit den Medikamenten, die Sie womöglich einnehmen, zu einem zu starken Abfall Ihres Blutzuckerspiegels führen. Und Sport lässt Ihren Blutzuckerspiegel noch weiter sinken. Also beraten Sie sich gleich von Anfang an mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt entsprechend angepasst oder ganz abgesetzt werden können.

VERWENDEN SIE EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT. • Es hilft Ihnen dabei, Ihre Fortschritte nachzuverfolgen. Es zeigt Ihnen auch an, wann Ihr Blutzucker so stark gesunken ist, dass Ihr Arzt Ihre Medikation verringern oder sogar ganz absetzen kann.

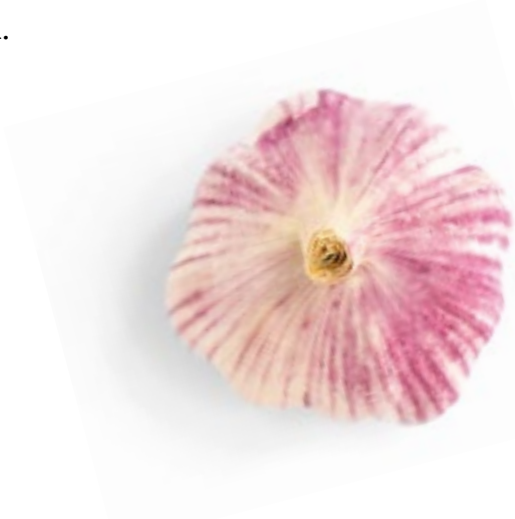
ERNÄHREN SIE SICH UMFASSEND UND VOLLWERTIG. • Auch wenn die Lebensmittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sehr nährreich sind – sogar nährreicher als die, die bei anderen Diabetes-Diäten empfohlen werden –, gibt es einige Ergänzungsmittel, die ich nachdrücklich empfehle.

- Vitamin B_{12} ist für gesunde Nerven und Blutzellen unverzichtbar. Es wird aber weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet. Wenn Sie beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sollten Sie deshalb ein B_{12}-Ergänzungsmittel einnehmen. Das kann sowohl ein reguläres Multivitaminpräparat sein, das immer B_{12} enthält, oder ein spezielles B_{12}-Ergänzungspräparat. B_{12}-Ergänzungsmittel gibt es in Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken. Alle diese Mittel enthalten die täglich empfohlene Menge oder sogar mehr. In Kapitel 3 gehen wir noch einmal genauer auf Vitamin B_{12} ein.
- Vitamin D hilft dem Körper dabei, Kalzium aus den verzehrten Lebensmitteln aufzunehmen, und schützt außerdem auch vor Krebs. In sonnigen Gefilden kann Ihr Körper dank der Sonneneinstrahlung auf Ihrer Haut all das von ihm benö-

tigte Vitamin D selbst bilden. Wenn Sie aber in einer weniger sonnigen Gegend leben, den größten Teil Ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen oder Sonnencreme benutzen, ist Ihr Vitamin-D-Wert sehr wahrscheinlich zu niedrig. Ein Ergänzungsmittel mit 2.000 IE pro Tag ist dann eine sichere und sinnvolle Maßnahme.

VERBREITEN SIE DIESE GUTEN NACHRICHTEN. • Vielleicht kennen Sie andere Menschen, die mit Diabetes, Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben. Viele Leute haben von dem Ansatz, der in diesem Buch beschrieben wird, wahrscheinlich noch nichts gehört. Es würde auch ihnen enorm helfen, wenn Sie die Informationen, die Sie hier finden, mit ihnen teilten.

Also legen wir los!



EINFÜHRUNG

Es waren Forscher der Yale University, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten. Damals lautete die gängige Annahme, dass Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker oder zu vielen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. Eine nachvollziehbare Auffassung – schließlich haben Menschen mit Diabetes ja auch zu viel Zucker in ihrem Blut. Es war also völlig logisch, das Problem mit dem Konsum von zu vielen Süßigkeiten, zu vielen Softdrinks, zu viel Brot usw. in Zusammenhang zu bringen. Also wurden Hunderte Ratgeber geschrieben, die den Leuten ans Herz legten, weniger Zucker, Kartoffeln, Obst, Pasta, Bohnen und andere süße oder stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Doch leider brachten diese Ernährungsveränderungen nicht viel.

Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonanzspektroskopie konnten die Yale-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.

Das Yale-Team stieß auf mikroskopisch kleine Fettpartikel, die sich in den Muskel- und Leberzellen der Testpersonen versteckten. Dabei handelte es sich nicht um Bauch- oder Oberschenkelfett. Nein, es war Fett *innerhalb* der Muskel- und Leberzellen. Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen. Genauer gesagt beeinträchtigten die Fettpartikel die Wirkung des Insulins – des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab – in unserer Blutbahn.

Mit anderen Worten wird Diabetes nicht durch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate verursacht, sondern durch eine Fettablagerung in unseren Zellen. Dies wiederum führt zu einer Insulinresistenz: Das Insulin zeigt keine normale Wirkung mehr. Es stellte sich übrigens auch heraus, dass sich Typ-2-Diabetes nicht mit einem Verzicht auf Kartoffeln, Brot, Obst und süße oder stärkehaltige Lebensmittel bekämpfen lässt. Stattdessen müssen wir etwas gegen die Fettablagerung in unseren Zellen tun.

Unser Forscherteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* arbeitet seit Langem an verschiedenen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Wir testeten eine Ernährungsweise, die keinerlei tierische Fette und kaum Pflanzenöl enthielt. Theoretisch müsste diese zu einem Abbau der zellinternen Fettablagerungen führen. In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle »Diabetes-Diät« gegenüber.

Die Ergebnisse waren spektakulär. Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten währenddessen so viel essen, wie sie wollten – ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung ihrer Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab. Die pflanzenbasierte Diät stellte sich also als eine außergewöhnlich wirkungsstarke Ernährungsstrategie zur Bekämpfung von Diabetes und aller mit ihm einhergehenden gesundheitlichen Probleme heraus.

Wenn Sie bislang noch nichts von diesen wunderbaren Neuigkeiten gehört haben – oder Ihr Arzt noch nie etwas in dieser Art erwähnt hat –, mag dies damit zusammenhängen, dass die Ergebnisse unserer National Institutes of Health-Studie erst 2006 von der American Diabetes Association in der Fachzeitschrift Diabetes Care veröffentlicht wurden. Die meisten Ärzte behandeln Diabetes immer noch auf der Grundlage des medizinischen Wissens, das sie sich lange vor diesem Zeitpunkt angeeignet haben. Außerdem liegt der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf der Ernährung – sogar wenn es sich um Dinge wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handelt, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und weitaus patientenfreundlicher ist.

SCHMECKT DAS GANZE ÜBERHAUPT?

Wie gefiel den Studienteilnehmern diese Ernährungsweise eigentlich? Schließlich aßen sie weder Fleisch noch Käse oder irgendwelche anderen Tierprodukte, und auch ölige Pommes und andere fettige Speisen waren gestrichen. Mochten sie das Essen oder hatten sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen?

Um dies beantworten zu können, befragten wir unsere Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ – wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratgramm. Sie waren außerdem erleichtert, dass sie keine Low-Carb-

Diät mehr befolgen mussten, bei der sie sich schon beim bloßen Gedanken an eine Scheibe Brot oder eine Ofenkartoffel schuldig fühlten.

Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger. Und die große Auswahl an Gerichten und köstlichen Geschmacksrichtungen, die das Programm enthielt, ließ sie ihr Essen wirklich genießen – anders als bei den faden Diäten, die viele Teilnehmer zuvor ausprobiert hatten. Sie entdeckten neue Geschmacksrichtungen, neue Rezepte, neue Produkte und neue Restaurants. Viele nahmen diese Erfahrung weniger als Diät denn als Abenteuer wahr. Werfen Sie einen Blick auf die Rezepte in diesem Buch und Sie werden verstehen, was ich meine. Eine ganze Welt neuer Geschmackserlebnisse wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, und ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.

Wenn Sie also abnehmen, Ihren Diabetes bekämpfen oder andere gesundheitliche Probleme loswerden möchten, sind Sie hier genau richtig. Auf der ganzen Welt gibt es kulinarische Traditionen, die sich seit Jahrtausenden auf pflanzenbasierte Gerichte spezialisieren. Jetzt sind Sie an der Reihe. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur eine köstliche Offenbarung für Ihre Geschmacksknospen, sondern auch ein wirkungsstarkes Mittel im Dienste Ihrer Gesundheit. Einige Rezepte sind spannende Variationen altbekannter Klassiker, während andere Sie in eine ganz neue Geschmackswelt entführen.

Wenn Sie mit dem Kochen beginnen, möchte ich Sie dazu ermuntern, auch andere hilfreiche Ressourcen zu Rate zu ziehen. Falls Sie »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes« noch nicht gelesen haben, sollten Sie einen Blick auf die dort präsentierten detaillierten Informationen werfen. Auch meine anderen

Bücher beschäftigen sich mit wichtigen Gesundheitsfragen – von der Prävention von Alzheimer bis hin zum Eliminieren chronischer Schmerzen. Meine Organisation, das *Physicians Committee for Responsible Medicine,* bietet eine ganze Reihe innovativer Programme und Leistungen an, über die Sie mehr auf der Webseite PCRM.org erfahren können. Dazu zählen:

- *The 21-Day Vegan Kickstart,* ein kostenfreies Online-Programm mit täglich neuen Rezepten, Menüs und Kochvideos, das jeden Monat neu beginnt.
- Das *Food for Life-Programm,* das von speziell ausgebildeten Instruktoren geleitet wird und in Dutzenden Gemeinden in den USA Ernährungs- und Kochkurse anbietet.
- Unser fortlaufendes Weiterbildungsprogramm für Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater und andere medizinische Fachkräfte sowie unsere jährlich stattfindende *International Conference on Nutrition in Medicine.*
- Das *Barnard Medical Center,* bei dem eine umfassende Ernährungseinschätzung und -beratung ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist.

Dreena Burton, die Entwicklerin der wunderbaren Rezepte in diesem Buch, hat ebenfalls eine Reihe großartiger eigener Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus leitet sie *Dreena Burton's Plant-Powered Kitchen* (dreenaburton.com).

Ich hoffe, Sie haben Spaß am Erkunden dieser neuen kulinarischen Welt und lernen viele Dinge, über die Sie sich mit anderen austauschen können. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!

VORWORT

WAS BEDEUTET ES, DIABETES »UMZUKEHREN«?

2003 nahm ein Mann zu unserem Forschungsteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* Kontakt auf, weil er an einer Studie über Typ-2-Diabetes teilnehmen wollte. Seine gesamte Familie litt unter der Krankheit, und er selbst erhielt die Diagnose mit nur 31 Jahren. Zu Beginn der Studie war nicht nur sein Blutzuckerwert erhöht – er musste auch einiges an Gewicht abnehmen. Doch als er unter unserer Anleitung mit einem fettarmen und pflanzenbasierten Ernährungsprogramm begann, änderte sich alles. Sein Übergewicht schmolz förmlich dahin, und sein Blutzuckerwert sank von Tag zu Tag. Je mehr Wochen vergingen, umso besser ging es ihm. Sein Hausarzt war von seinen Fortschritten stark beeindruckt und setzte seine Diabetesmedikamente ab. Der Mann brauchte sie einfach nicht mehr. Irgendwann verbesserten sich seine Blutwerte so stark, dass sich nicht einmal die geringsten Anzeichen für einen Diabetes finden ließen. Er nahm überhaupt keine Diabetesmedikamente mehr, und sein Blutzuckerwert befand sich im völlig normalen Bereich.

Also stellte sich die Frage: Was sollen wir ihm erzählen? Auch ich hatte, so wie Sie vielleicht auch, noch gelernt, dass Diabetes unheilbar ist. Früher hieß es einfach »Einmal Diabetes, immer Diabetes«. Und trotzdem stand hier ein Mann, der jahrelang an dieser Krankheit gelitten hatte, jetzt aber keine Medikamente mehr bekam und trotzdem völlig normale Blutzuckerwerte hatte. Er hätte in jedes Krankenhaus dieser Welt marschieren können, und niemand wäre auch nur auf den Gedanken gekommen, dass er jemals Diabetes hatte. Sollten wir ihm also sagen, dass sein Diabetes verschwunden war?

Mittlerweile lässt sich diese Frage dank unserer Kollegen aus dem chirurgischen Bereich leichter beantworten. Bei Patienten, die nach adipositas-chirurgischen Eingriffen Hunderte Pfund verlieren, verschwindet der Diabetes oft. Deshalb kann sich die Ärzteschaft inzwischen besser mit der Idee anfreunden, dass sich Typ-2-Diabetes rückgängig machen lässt. Viele Ärzte haben bemerkt, dass die Bluttests von Menschen, die sehr viel Gewicht verloren oder ihre Ernährung grundlegend umgestellt haben, wieder Ergebnisse im normalen Bereich zeigen.

Doch »umkehren« ist kein medizinischer Begriff. Wenn ich von der »Umkehr von Typ-2-Diabetes« spreche, meine ich damit, dass sich der Erkrankungsprozess rückgängig machen lässt. Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter ver-

schlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur sehr schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken – oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss. Manchmal verbessert sich ein Typ-2-Diabetes so sehr, dass er gar nicht mehr nachweisbar ist, und auch Beschwerden wie eine schmerzhafte Neuropathie können abklingen.

Beachten Sie aber Folgendes: Typ-1-Diabetes ist etwas völlig anderes und muss kontinuierlich mit Insulin behandelt werden, egal, wie stark Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch verbessern. Trotzdem kann eine Ernährungsumstellung auch bei Typ-1-Diabetes hilfreich sein, wie wir später noch sehen werden.

Bei Einzelpersonen lässt sich im Vorhinein nicht voraussagen, wie stark sich ihr jeweiliger Diabetes verbessern kann. Aber Sie können damit beginnen, indem Sie es anpacken. Ich wünsche Ihnen mit diesem wirkungsvollen Programm den größtmöglichen Erfolg!

FETTARMES KNUSPERMÜSLI

ERGIBT 6 PORTIONEN

Byebye, gekauftes Knuspermüsli! Diese Version ist wesentlich gesünder und fettärmer, hat aber jede Menge Geschmack!

ZUTATEN

- 260 g Haferflocken
- 2 TL Zimt
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- ½ EL Melasse
- 160 ml brauner Reissirup
- 80 g Apfelmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Rosinen, getrocknete Cranberrys oder andere Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Nussmus, Melasse, Sirup, Apfelmus und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal umrühren.
5. Ofen ausschalten, Trockenfrüchte untermischen und das Knuspermüsli weitere 10 bis 15 Minuten im warmen Ofen lassen. Backblech aus dem Ofen nehmen und Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen.
6. In Stücke brechen und in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Mit Pflanzenmilch und Obst servieren oder einfach als Snack zwischendurch knabbern.

PRO PORTION: 346 Kalorien, 8 g Protein, 68 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 12 % Fettkalorien, 6 g Ballaststoffe, 116 mg Natrium

ASIAN-FUSION-HUMMUS

ERGIBT 8 PORTIONEN (CIRCA 1 LITER)

Dieses Hummus hat durch den Orangen- und Limettensaft und die feine Ingwernote einen leicht exotischen Geschmack. Einfach köstlich!

ZUTATEN

- 800 g gekochte Kichererbsen (Dosen-Kichererbsen abgießen und spülen)
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Erdnussbutter oder Tahini
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 entsteinte Dattel
- 3 EL Tamari-Soße
- 60–80 ml frisch gepresster Limettensaft
- 2-4 EL Wasser
- + Meersalz zum Abschmecken, nach Geschmack
- 1 Messerspitze Chiliflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Orangensaft, Erdnussbutter oder Tahini, Knoblauch, Ingwer, Dattel, Tamari-Soße, 60 ml Limettensaft und 2 EL Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Abschmecken und für eine säuerlichere Note den restlichen Limettensaft unterrühren.
2. Für eine cremigere Konsistenz bei Bedarf 2 EL Wasser untermixen.
3. Mit Salz und Chiliflocken (falls verwendet) würzen.

PRO PORTION: 182 Kalorien, 9 g Protein, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 24 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 555 mg Natrium

MAROKKANISCHES SALATDRESSING

ERGIBT 5 PORTIONEN (CIRCA 160 ML)

Dieses Dressing passt perfekt zu unserem herzhaft-sättigenden Marokkanischen Bohnensalat (folgende Seite), schmeckt aber auch wunderbar zu gedünstetem Gemüse und anderen Salaten.

ZUTATEN

60 ml	Zitronensaft
60 ml	Wasser
1 EL	Tahini
1 ½ EL	Ahornsirup
2 TL	frischer Ingwer, grob gehackt
1	sehr kleine Knoblauchzehe
¼ TL	Paprikapulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Zimt
½ TL	Meersalz

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Wasser, Tahini, Sirup, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION (2 EL): 36 Kalorien, 1 g Protein, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 2 g Gesamtfettgehalt, 37 % Fettkalorien, 1 g Ballaststoffe, 227 mg Natrium

MAROKKANISCHER BOHNENSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

Party-Salat gefällig? Dank seiner aromatischen und abwechslungsreichen Zutaten wird dieser herzhafte, sättigende und schnell gemachte Salat garantiert ein Erfolg!

ZUTATEN

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgegossen und gespült (oder 250 g gekochtes Getreide wie brauner Reis oder Quinoa)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- ⅓ Zucchini, gewürfelt (oder Gurke)
- 5 EL getrocknete Aprikosen, gehackt
- 5 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 Handvoll grob gehackter Babyspinat
- 125 ml *Marokkanisches Salatdressing* (Seite 94)
- \+ Meersalz nach Geschmack
- \+ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Bohnen, rote Paprika, Zucchini, Aprikosen, Frühlingszwiebeln und Spinat in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dressing darüber geben und verrühren.
3. Abschmecken und auf Wunsch mehr Dressing hinzufügen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Servieren oder abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION: 278 Kalorien, 13 g Protein, 50 g Kohlenhydrate, 15 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 13 % Fettkalorien, 15 g Ballaststoffe, 527 mg Natrium

ZWEIERLEI KARTOFFELGRATIN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Alle lieben Kartoffelgratin! Diese Kombination aus Kartoffeln und Süßkartoffeln macht den Klassiker zum vollen Erfolg!

ZUTATEN

KARTOFFELBASIS

- 120 g gekochte Cannellini- oder andere weiße Bohnen
- 8 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weiße Wurzel) oder 5 EL Schalotten oder Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Messerspitze frisch gemahlenes Muskat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 560 ml fettarme Pflanzenmilch
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 ½ EL Tahini
- \+ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken (optional)
- 500–600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder rote), in dünne Scheiben geschnitten, Schälen optional (siehe Kartoffel-Hinweis)
- 500–600 g Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

TOPPING

- 8 EL hochwertige Semmelbrösel (siehe Topping-Hinweis)
- ½ EL Hefeflocken
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

1. FÜR DIE KARTOFFELBASIS: Bohnen, Zwiebeln, Hefeflocken, Senf, Salz, Rosmarin, Muskat, Knoblauch, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Tahini und Pfeffer (falls verwendet) in einen Mixer geben und ganz glatt pürieren.
2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und auf die unterste Backofenschiene schieben, um eventuell heruntertropfende Flüssigkeit aufzufangen.
4. Eine Auflaufform (circa 20 × 30 cm) leicht mit Kochspray einsprühen.
5. Ein Viertel der Soße in die vorbereitete Form geben, bis der Boden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.
6. Eine Schicht Kartoffelscheiben (circa die Hälfe der Gesamtmenge) in die Form legen. Mit einem weiteren Viertel Soße bedecken. (Es muss nicht exakt ein Viertel sein. Es ist nur wichtig, dass zwischen den Kartoffelschichten immer genug Soße ist.)
7. Alle Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Drittes Viertel der Soße darüber gießen und glatt streichen.
8. Letzte Schicht aus Kartoffeln darauflegen. Restliche Soße darüber verteilen und glatt streichen.
9. FÜR DAS TOPPING: Semmelbrösel, Hefeflocken und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
10. Mischung über die Kartoffeln und die Soße streuen.
11. Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken. Gratin 50 bis 60 Minuten im Ofen backen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind. Folie abnehmen und das Gratin weitere 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. (Alternativ für einige Minuten den Backofengrill anstellen, damit die Oberfläche goldbraun wird.)
12. Vor dem Anschneiden und Servieren 5 bis 10 Minuten durchziehen und abkühlen lassen.

KARTOFFEL-HINWEIS: *Sie können das Verhältnis auch ganz nach Ihren Vorlieben anpassen. Wenn Sie das Gratin eher »soßiger« lieben, verwenden Sie insgesamt nur 1 Kilogramm Kartoffeln und Süßkartoffeln.*

TOPPING-HINWEIS: *Mandelmehl ist ein sehr leckerer und glutenfreier Ersatz für Semmelbrösel. Verwenden Sie statt der 8 EL Semmelbrösel 4 EL Mandelmehl. Wenn Sie eine Kombination davon ausprobieren möchten, verwenden Sie je 4 EL Mandelmehl und 4 EL Semmelbrösel.*

PRO PORTION: 266 Kalorien, 11 g Protein, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 14 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 806 mg Natrium

GEBACKENE SCHOKO-BANANEN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Dieses Dessert ist unwiderstehlich! Sie werden begeistert sein, wie einfach es sich zubereiten lässt!

ZUTATEN

- 4-5 große reife Bananen, längs halbiert
- 2 EL Kokosblüten- oder Ahornsirup
- 1 EL Kakaopulver
- \+ ein paar Prisen Meersalz
- 2 EL vegane Schokotropfen (zum Garnieren)
- 1 EL gehackte Pecannüsse, Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bananenhälften darauflegen.
3. Sirup, Kakaopulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bananen träufeln.
4. Bananen 8 bis 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und karamellisiert sind.
5. Mit Schokotropfen und gehackten Nüssen oder Kernen garnieren und servieren.

VORSCHLAG: *Mit einem Klecks pflanzlichem Vanille-Joghurt oder einem Löffel* Nice Cream *servieren.*

PRO PORTION: 146 Kalorien, 2 g Protein, 34 g Kohlenhydrate, 18 g Zucker, 3 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 119 mg Natrium

INDEX

A

A1C, Verbesserung von 3
adipositas-chirurgische Eingriffe xxii
Adzukibohnen
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Jamaikanischer Eintopf 134
- Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Amaranth
- Amaranth-Porridge 30

Aminosäuren, in Proteinen 15
Ananas
- Ananas-Bananen-Eis 223
- Eiscreme-Smoothie 59
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Zitronen-Ananas-Muffins 38

Äpfel
- Apple Crisp 216
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich für Champions 112
- Kinderleichte Bratäpel 215
- Müsli für Champions 20
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Winterobstsalat 104

Apfelmark
- Beeren-Cobbler 229
- Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
- Fettarmes Knuspermüsli 22
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Leichte Tahinisoße 85

Artischocken
- Italienischer Bohnensalat 106
- Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
- Pizza! Pizza! 153

Aufstriche und Dips 63
- Asian-Fusion-Hummus 76
- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Hummus 69
- Baba Ghanoush aus Linsen 75
- Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
- Einfaches Hummus 64
- Frische Salsa 66
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Rauchiger roter Dip 77
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Unwiderstehlicher Weisse-Bohnen-Dip 79
- Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Avocado
- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Avocado-Hummus 69
- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Edam-Avo-Pasta 173
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Miso-Avocado-Toast 35
- Schnelle Quesadillas 51

B

Baba Ghanoush
- Baba Ghanoush aus Linsen 75

Bacon-Ersatz
- Pilz-»Bacon«-Streifen 197

Ballaststoffe 5, 7, 10-11
Balsamico-Essig
- Balsamico-Reduktion 83

Bananen
- Ananas-Bananen-Eis 223
- Bananenbrot-Nice-Cream 214
- Bananenbrot-Pudding 219
- Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
- Eiscreme-Smoothie 59
- Frühstücksreiskuchen 28
- Gebackene Schoko-Bananen 221
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Gemixter Bananenkuchen 209
- Goji-Göttinnen-Smoothie 62
- Großer grüner Smoothie 56
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Haferbrei-Muffins 43
- Himbeer-Nice-Cream 222
- Kochbananen 134
- Mango-Nice-Cream 225
- Polenta-Frühstücksküchlein 36
- Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

Winterobstsalat 104
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Barbecue-Soße
Barbecue-Linsen 156
BBQ-Bohnen-Burger 145
Basilikum
Avocado-Basilikum-Dressing 96
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus getrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pizza! Pizza! 153
Thailändische rote Linsen 161
Beeren 10. Siehe Heidel-, Him-, Erdbeeren
Beeren-Cobbler 229
Beeren-»Scuffins« 48
Goji-Göttinen-Smoothie 62
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Overnight Oats mit Beeren 37
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Beilagen 183
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Focaccia 190
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
Gebackener Tamari-Tofu 187
Gegrillter Spargel 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Kokos-Curry-Reis 186
Marinierte grüne Bohnen 192
Pilz-»Bacon«-Streifen 197
Sesam-Brokkoli 189
Süßkartoffelchips 198
Teriyaki-Kichererbsen 203
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
Birnen
Winterobstsalat 104
Blattsalat
Olivias Dinner-Salat 108
Blumenkohl
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Gemüse-Allerlei 130
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Jamaikanischer Eintopf 134
Pasta Carbonara 168
Rühr-Blumenkohl 52
Blumenkohl, Kreuzblütler 9
Blutzuckerkontrolle, Verbesserung der xix
Blutzuckermessgerät xvi
Blutzucker senken durch vegane Ernährung xix, xxii–xxiii,
Bohnen. Siehe Adzukibohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen
Glykämischer Index von 9
Bohnensprossen, Mungo-
Pflanzenpower Pad Thai 158
Bratensoße
Unkomplizierte Bratensoße 82
Brauner Reis
10-Minuten-Reispfanne 165
BBQ-Bohnen-Burger 145
Frühstücksreiskuchen 28
Griechischer Reissalat 97
Miso-Reisküchlein 150
Power Lunch Bowl 91
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Brokkoli
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Sesam-Brokkoli 189
Brokkoli, Kalzium in 16
Brokkoli, Kreuzblütler 9, 12
Brot
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Croutons mit Käsenote 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Miso-Avocado-Toast 35
Süßkartoffel-Toasts 32
Brot, Blutzucker und xviii, 8
Brownies
No-bake Brownie-Bissen 208
Brustkrebs, Sojaprodukte und Prävention von 11
Burger
BBQ-Bohnen-Burger 145
Einfache Linsen-Burger 146
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Power-Pilz-Burger 142
Sunshine-Burger 147

C

Caesar-Dressing, Traumhaftes 90
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Chiasamen
Erdbeer-Chia-Pudding 211

Chili 178-179
Blumenkohl-Chili 127
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Chipotle-Soße
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Cholesterinkontrolle durch vegane Ernährung xix, xxiii, 3, 6
Cranberry-Saft
Obstsaftschorle 61
Croutons mit Käsenote 109
Currypaste
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Thailändische rote Linsen 161
Currypulver
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Kokos-Curry-Reis 186

D

Datteln
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Kichererbsen-Eintopf 157
Kinderleichte Bratäpfel 215
Magischer Schokoguss 228
No-Bake Brownie-Bissen 208
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Desserts 207
Ananas-Bananen-Eis 223
Apple Crisp 216
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Bananenbrot-Pudding 219
Beeren-Cobbler 229
Erdbeer-Chia-Pudding 211
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Gebackene Schoko-Bananen 221
Gemixter Bananenkuchen 209
Haferkekse 224
Himbeer-Nice-Cream 222
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Kinderleichte Bratäpfel 215
Magischer Schokoguss 228
Mango-Nice-Cream 225
No-bake Brownie-Bissen 208
Orangen-Mango-Creme 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Diabetes
Ernährung zur Umkehr von 1-16
grundlegende Fakten 1-3
Haupttypen von 2
Komplikationen durch 3
Lebensmittel und 4, 6-8, 11
Umkehr von 1
Ursachen von xviii
Diabetes-Diät, konventionelle xvi, xix, 3-4
Diabetesmedikamente xxii, 3, 7
diabetische Neuropathie 3
Dr. Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes xx
Dressing. Siehe Salatdressing

E

Edamame
Edam-Avo-Pasta 173
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Eintöpfe. Siehe Suppen und Eintöpfe
Eiscreme
Ananas-Bananen-Eis 223
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Eiscreme-Smoothie 59
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Himbeer-Nice-Cream 222
Mango-Nice-Cream 225
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Eisen
Quellen von 10, 16
Erbsen
10-Minuten-Reispfanne 165
Gemüse-Allerlei 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Pasta Carbonara 168
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Erdbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Erdbeer-Chia-Pudding 211
Sommerobstsalat 105
Ergänzungsmittel
Vitamin B12 xvi
Vitamin D xvi
essentielle Aminosäuren 15

F

Falafel
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Fett
Ablagerung in Zellen xviii, 2, 5
gesättigte Fette 3-4, 6, 8
in Fisch 8
Kalorien in 5

Fisch, Fett in 8
Fleischesser, Typ-2-Diabetes bei 2
Focaccia 190
Frühstück, Rezepte 19
Amaranth-Porridge 30
Beeren-»Scuffins« 48
Cremiger Haferschrot 21
Fettarmes Knuspermüsli 22
Frühstücksreiskuchen 28
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Haferbrei-Muffins 43
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Kakao-Karotten-Muffins 41
Miso-Avocado-Toast 35
Müsli für Champions 20
Overnight Oats mit Beeren 37
Polenta-Frühstücksküchlein 36
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Rühr-Blumenkohl 52
Schnelle Quesadillas 51
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Süßkartoffel-Toasts 32
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zimtige Pancakes 27
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Frühstückscerealien, glykämischer Index von 8

G

Gelato
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Gemüse. Siehe bestimmte Gemüsesorten
als Grundzutat 11
bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 9
Blattgemüse, gesunde Fette in 16
Blattgemüse, glykämischer Index von 9
Blattgemüse, Kalzium in 16
grünes Blattgemüse, Protein in 15
Kreuzblütlergemüse 9, 12
rohes 12
gesättigtes Fett 6, 17
Getränke 53
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Großer grüner Smoothie 56
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Kurkuma-Milch 55
Obstsaftschorle 61
Zuckerfreie Limonade 60
Gewichtsverlust 5-6
Glukose
Funktion von 1
glutenfreie Ernährung 10
Glykämischer Index (GI) 7
Gojibeeren
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Granatapfel
Obstsaftschorle 61
Gremolata
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne Bohnen
Gemüse-Allerlei 130
Linsen-Minestrone 132
Marinierte grüne Bohnen 192
Grüner Tee
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Grünkohl
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Kalzium in 16
Power Lunch Bowl 91
Rühr-Blumenkohl 52
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Guacamole
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Gurken
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechischer Reissalat 97
Großer grüner Smoothie 56
Olivias Dinner-Salat 108
Thun-Nicht-Salat 98

H

Haferflocken
Beeren-»Scuffins« 48
Fettarmes Knuspermüsli 22
Haferbrei-Muffins 43
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Haferkekse 224
Müsli für Champions 20
Overnight Oats mit Beeren 37
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Haferschrot
Cremiger Haferschrot 21
hämisches Eisen 16
Hanfsamen
Mango-Hanf-Dressing 88

Hauptgerichte 137
10-Minuten-Reispfanne 165
Barbecue-Linsen 156
BBQ-Bohnen-Burger 145
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Einfache Linsen-Burger 146
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Kichererbsen-Eintopf 157
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Reisküchlein 150
Orangen-Tofu 171
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151
Power-Pasta 160
Power-Pilz-Burger 142
»Southwest«-Tofu 169
Sunshine-Burger 147
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändische rote Linsen 161
Zünftige Lasagne 140
Zweierlei Kartoffelgratin 154
Heidelbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Sommerobstsalat 105
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Himbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Himbeer-Nice-Cream 222
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zuckerfreie Limonade 60
Hülsenfrüchte. Siehe Bohnen, Linsen, Erbsen
als Zutat 11
Inhaltsstoffe von 10
Nährstoffe in 13
Hummus
Asian-Fusion-Hummus 76
Avocado-Hummus 69
Einfaches Hummus 64
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

I

Ingwer
Asian-Fusion-Hummus 76
Insulin
bei Diabetes 2
Funktion von 1
Insulinbehandlung bei Typ-1-Diabetes 3
Insulinresistenz, Grund für xviii
Isoflavone, in Sojabohnen 11

J

Jalapeño-Schoten 66, 179

K

Kalorienbeschränkung 7
Kalorien in Fett 8, 12
Kalorien in Kohlenhydraten 5, 12
Kalziumquellen 8, 10
Karamell
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Karotten
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Kakao-Karotten-Muffins 41
Olivias Dinner-Salat 108
Power-Pasta 160
Sunshine-Burger 147
Kartoffeln
Gemüse-Allerlei 130
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Zweierlei Kartoffelgratin 154
Kekse
Haferkekse 224
Kichererbsen
Asian-Fusion-Hummus 76
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfaches Hummus 64
Falafel aus grünen Kichererbsen 181

Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Kichererbsen-Eintopf 157
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Marokkanischer Bohnensalat 95
Sunshine Burger 147
Teriyaki-Kichererbsen 203
Thun-Nicht-Salat 98
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Kidneybohnen
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Linsen-Minestrone 132
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Kirschsaft
Obstsaftschorle 61
Knoblauch
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Knuspermüsli
Fettarmes Knuspermüsli 22
Kochbananen
Jamaikanischer Eintopf 134
Kohlenhydrate xviii, 5, 7, 10, 12
Kokosmilch
Kokos-Curry-Reis 186
Komplikationen durch Diabetes 3
Krebs
Brustkrebs, Prävention von 11
Prostatakrebs, Prävention von 11
Krebs, Prävention von xvi, 9, 11, 14
Kreuzblütlergemüse 9, 12
Kuchen
Gemixter Bananenkuchen 209
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Kuhmilch, Diabetesrisiko durch 4
Kürbiskerne
Gebackene Schoko-Bananen 221
Müsli für Champions 20
No-Bake Brownie-Bissen 208
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107
Kurkuma
Kurkuma-Milch 55

L

Lachs, Fett in 8
Lasagne
Zünftige Lasagne 140
Latte
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Limetten
Asian-Fusian-Hummus 76
Limetten-Dressing 86
»Southwest«-Tofu 169
Linsen
Baba Ghanoush aus Linsen 75
Barbecue-Linsen 156
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfache Linsen-Burger 146
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Power-Pasta 160
Rauchiger roter Dip 77
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Thailändische rote Linsen 161

M

Mais
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Maismehl
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Mandelmus 22, 158, 213, 224
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Mango
Eiscreme-Smoothie 59
Großer grüner Smoothie 56
Mango-Nice-Cream 225
Orangen-Mango-Creme 212
Medikamente
bei Diabetes xvi, xx, xxii,
versus Ernährung xix, 3, 5
Metformin 7, 13
Milchprodukte, gesundheitliche Risiken von 2, 6, 17

Milchprodukte, Verzicht auf 4, 7
Minestrone
Linsen-Minestrone 132
Miso
Miso-Avocado-Toast 35
Miso-Reisküchlein 150
Muffins
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Kakao-Karotten-Muffins 41
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Müsli. Siehe Knuspermüsli
Müsli für Champions 20

N

Nektarinen
Sommerobstsalat 105
niedriger Blutzucker xvi
niedriger glykämischer Index, Lebensmittel mit 7
Nussmus
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

O

Obst. Siehe bestimmte Früchte
als Ernährungsbestandteil zur Diabetesumkehr 8
Ballaststoffe in 5
glykämischer Index von 8
komplexe Kohlenhydrate in 5
Obstsaftschorle 61
Sommerobstsalat 105
Winterobstsalat 104
Öle, minimale Verwendung von 7
Oliven
Brava-Cado-Pastasalat 100
Griechische Linsen-Weiße-Bohnensuppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Olivias Dinnersalat 108
Pizza! Pizza! 153
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Omega-3-Fettsäuren 8
Orangen/Orangensaft
Asian-Fusion-Hummus 76
Eiscreme-Smoothie 59
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Winterobstsalat 104

P

Pancakes
Zimtige Pancakes 27
Pancake-Sirup
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Paprika
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
Frische Salsa 66
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Italienischer Bohnensalat 106
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marokkanischer Bohnensalat 95
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Rauchiger roter Dip 77
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Pasta
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Power-Pasta 160
Zünftige Lasagne 140
Pesto
Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166

Petersilie
Avocado-Hummus 69
Edam-Avo-Pasta 173
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Großer grüner Smoothie 56
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus auf frischen Kichererbsen 74
Pfirsiche
Sommerobstsalat 105
Pflanzenmilch 11
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Bowl 62
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Kurkuma-Milch 55
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Pflanzenöle, minimale Verwendung von 7
Pflaumen
Sommerobstsalat 105
Pilze
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Pilz-»Bacon«-Streifen 197
Power-Pilz-Burger 142
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Zünftige Lasagne 140
Pintobohnen 10
Blumenkohl-Chili 127
Pizza
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151
Polenta
Polenta-Frühstücksküchlein 36
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Porridge
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Prostatakrebs 11
Protein 15
Pudding
Bananenbrot-Pudding 219
Erdbeer-Chia-Pudding 211

Q

Quinoa
10-Minuten-Reispfanne 165
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

R

Reisnudeln
Pflanzenpower Pad Thai 158
Rohkost 12
Rosinen
Cremiger Haferschrot 21
Fettarmes Knuspermüsli 22
Haferbrei-Muffins 43
Kakao-Karotten-Muffins 41
Müsli für Champions 20
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Zimtschnecken-Haferbrei 45

S

Salatdressing
Avocado-Basilikum-Dressing 96
Balsamico-Reduktion 83
Grüne-Göttin-Dressing 87
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
Limetten-Dressing 86
Mango-Hanf-Dressing 88
Marokkanisches Salatdressing 94
Traumhaftes Caesar-Dressing 90
Salate
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechischer Reissalat 97
Italienischer Bohnensalat 106
Marokkanischer Bohnensalat 95
Olivias Dinner-Salat 108
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Sommerobstsalat 105
Thun-Nicht-Salat 98
Winterobstsalat 104
Salsa
Aufgepeppte Salsa 78
Frische Salsa 66
Sandwiches
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Schokolade/Kakaopulver
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Magischer Schokoguss 228
No-bake Brownie-Bissen 208
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

Schorle
Obstsaftschorle 61
Schwangerschaftsdiabetes 2
schwarze Bohnen 10
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Jamaikanischer Eintopf 134
Marokkanischer Bohnensalat 95
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Scuffins
Beeren-»Scuffins« 48
Senf
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
Sesamsamen
Sesam-Brokkoli 189
Shepherd's Pie
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Sirup
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Smoothies
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Großer grüner Smoothie 56
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Sojabohnen. Siehe Edamame
Sojaprodukte, gesundheitliche Vorteile von 11
Sonnenblumenkerne
Müsli für Champions 20
Sonnengetrocknete Tomaten
Bravo-Cado-Salat 100
Italienischer Bohnensalat 106
Linsen-Bolognese 172
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pizza! Pizza! 153
Sunshine-Burger 147
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Soße, Dessert-
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Orangen-Mango-Creme 212
Soße, herzhaft
Balsamico-Reduktion 83
Leichte Tahinisoße 85
Marinara-Soße 138
Unkomplizierte Bratensoße 82
Spargel
Gegrillter Spargel 200
Spinat
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Großer grüner Smoothie 56
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Jamaikanischer Eintopf 134
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107
Power-Pasta 160
Rühr-Blumenkohl 52
Schnelle Quesadillas 51
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Stillen zur Prävention von Diabetes 4
Stoffwechsel nach den Mahlzeiten 6
Suppen und Eintöpfe 117
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Jamaikanischer Eintopf 134
Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Süßkartoffeln
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Süßkartoffelchips 198
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Süßkartoffel-Toasts 32
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
Zweierlei Kartoffelgratin 154

T

Tacofüllung, Linsen-Pilz- 178
Tahini
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Leichte Tahinisoße 85
Tamari-Soße
Gebackener Tamari-Tofu 187
Teriyaki-Kichererbsen 203
Tierprodukte, Nachteile von 5-6
Tierprodukte, Verzicht auf xix, 2, 7
Tofu
Magischer Schokoguss 228
Orangen-Tofu 171
Pflanzenpower Pad Thai 158
Rühr-Blumenkohl 52
»Southwest«-Tofu 169
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Tomaten. Siehe sonnengetrocknete Tomaten
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Frische Salsa 66
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Kichererbsen-Eintopf 157
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Avocado-Toast 35
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
Tortillas
Schnelle Quesadillas 51
Trauben
Olivias Dinner-Salat 108
Typ-1-Diabetes xxiii, 2-3
Typ-2-Diabetes xviii, xxii, 2, 4, 7, 14

V

vegane Diät/Ernährung
Wirkung bei Diabetes xix, 2
Vitamin B12 xvi, 12
Vitamin D 14-15
Vollkorngetreide. Siehe bestimmte Getreidesorten
bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 10, 13

W

Weiße Bohnen 10
Avocado-Hummus 69
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienischer Bohnensalat 106
Schnelle Quesadillas 51
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Super-GRünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip 79
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Zweierlei Kartoffelgratin 154

Z

Zimt
Zimtige Pancakes 27
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Zitrone
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Eiscreme-Smoothie 59
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Zuckerfreie Limonade 60
Zöliakie 10
Zucker, Diabetes und xviii

INHALT

LESEHINWEISE xiv

EINFÜHRUNG xvi

VORWORT xx

KAPITEL 1 Diabetes rückgängig machen 1

KAPITEL 2 Volle Power bei jeder Mahlzeit 7

KAPITEL 3 Eine vollwertige und umfassende Ernährung 13

DIE REZEPTE 19

DANKSAGUNG 232

ÜBER DIE AUTOREN 234

ABBILDUNGSVERZEICHNIS 235

INDEX 236

REZEPTE

FRÜHSTÜCK 19

Müsli für Champions 20

Cremiger Haferschrot 21

Fettarmes Knuspermüsli 22

Haferflocken-Beeren-Brei 24

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Zimtige Pancakes 27

Frühstücksreiskuchen 28

Süßkartoffel-Frühstückshappen 29

Amaranth-Porridge 30

Süßkartoffel-Toasts 32

Miso-Avocado-Toast 35

Polenta-Frühstücksküchlein 36

Overnight Oats mit Beeren 37

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Kakao-Karotten-Muffins 41

Heidelbeer-Maismehl-Muffins . . . 42
Haferbrei-Muffins . . . 43
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel . . . 44
Zimtschnecken-Haferbrei . . . 45
Zauberhafte Smoothie-Bowl . . . 46
Beeren-»Scuffins« . . . 48
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl . . . 49
Schnelle Quesadillas . . . 51
Rühr-Blumenkohl . . . 52

GETRÄNKE . . . 53

Grüner Vanille-Chai-Latte . . . 54
Kurkuma-Milch . . . 55
Großer grüner Smoothie . . . 56
Cremiger Erdbeer-Smoothie . . . 58
Eiscreme-Smoothie . . . 59
Zuckerfreie Limonade . . . 60
Obstsaftschorle . . . 61
Goji-Göttinnen-Smoothie . . . 62

AUFSTRICHE UND DIPS . . . 63

Einfaches Hummus . . . 64
Frische Salsa . . . 66
Schokoladen-Orangen-Dip . . . 67
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote . . . 68
Avocado-Hummus . . . 69
Würziges Süßkartoffel-Hummus . . . 71
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika . . . 72
Grün-vor-Neid-Guacamole . . . 73

Hummus aus grünen Kichererbsen . . . 74
Baba Ghanoush aus Linsen . . . 75
Asian-Fusion-Hummus . . . 76
Rauchiger roter Dip . . . 77
Aufgepeppte Salsa . . . 78
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip . . . 79

SOSSEN, DRESSINGS, SALATE UND SANDWICHES . . . 81

Unkomplizierte Bratensoße . . . 82
Balsamico-Reduktion . . . 83
Leichte Tahinisoße . . . 85
Limetten-Dressing . . . 86
Grüne-Göttin-Dressing . . . 87
Mango-Hanf-Dressing . . . 88
Kräftige Senf-Vinaigrette . . . 89
Traumhaftes Caesar-Dressing . . . 90
Power Lunch Bowl . . . 91
Marokkanisches Salatdressing . . . 94
Marokkanischer Bohnensalat . . . 95
Avocado-Basilikum-Dressing . . . 96
Griechischer Reissalat . . . 97

Thun-Nicht-Salat . . . 98
Chipotle-geküsster Maissalat . . . 99
Bravo-Cado-Pastasalat . . . 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl . . . 101
Regenbogen-Quinoa-Salat . . . 102
Winterobstsalat . . . 104
Sommerobstsalat . . . 105
Italienischer Bohnensalat . . . 106
Popeyes grüner Salat . . . 107
Olivias Dinner-Salat . . . 108
Croutons mit Käsenote . . . 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich . . . 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich . . . 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen . . . 113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten . . . 114

SUPPEN UND EINTÖPFE . . . 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln . . . 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen . . . 120
Linsen-Chili für Kartoffelfans . . . 121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf . . . 123

Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf . . . 124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln . . . 126
Blumenkohl-Chili . . . 127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata . . . 128
Gemüse-Allerlei . . . 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe . . . 131
Linsen-Minestrone . . . 132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe . . . 133
Jamaikanischer Eintopf . . . 134

HAUPTGERICHTE . . . 137

Marinara-Soße . . . 138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven . . . 139
Zünftige Lasagne . . . 140
Power-Pilz-Burger . . . 142
Gekrönte Süßkartoffeln . . . 144
BBQ-Bohnen-Burger . . . 145
Einfache Linsen-Burger . . . 146
Sunshine-Burger . . . 147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat . . . 149
Miso-Reisküchlein . . . 150
Pizzateig . . . 151
Pizza! Pizza! . . . 153
Zweierlei Kartoffelgratin . . . 154
Barbecue-Linsen . . . 156
Kichererbsen-Eintopf . . . 157
Pflanzenpower Pad Thai . . . 158
Power-Pasta . . . 160
Thailändische rote Linsen . . . 161

Süßkartoffel-Shepherd's Pie . . . 162
10-Minuten-Reispfanne . . . 165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen . . . 166
Pasta Carbonara . . . 168
»Southwest«-Tofu . . . 169
Orangen-Tofu . . . 171
Linsen-Bolognese . . . 172
Edam-Avo-Pasta . . . 173
Tex-Mex-Reis und Bohnen . . . 174
Italienische Kichererbsen-Burger . . . 176
Linsen-Pilz-Tacofüllung . . . 178
Falafel aus grünen Kichererbsen . . . 181

BEILAGEN . . . 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl . . . 184
Kokos-Curry-Reis . . . 186
Gebackener Tamari-Tofu . . . 187
Sesam-Brokkoli . . . 189
Focaccia . . . 190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa . . . 191

Marinierte grüne Bohnen . . . 192
Würzige Süßkartoffel-Pommes . . . 195
Blitzschnelles Knoblauchbrot . . . 196
Pilz-»Bacon«-Streifen . . . 197
Süßkartoffelchips . . . 198
Gegrillter Spargel . . . 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen . . . 202
Teriyaki-Kichererbsen . . . 203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote . . . 204

DESSERTS . . . 207

No-bake Brownie-Bissen . . . 208
Gemixter Bananenkuchen . . . 209
Erdbeer-Chia-Pudding . . . 211
Orangen-Mango-Creme . . . 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato . . . 213
Bananenbrot-Nice-Cream . . . 214
Kinderleichte Bratäpfel . . . 215
Apple Crisp . . . 216
Fein gesalzene Karamellsoße . . . 218
Bananenbrot-Pudding . . . 219
Gebackene Schoko-Bananen . . . 221
Himbeer-Nice-Cream . . . 222
Ananas-Bananen-Eis . . . 223
Haferkekse . . . 224
Mango-Nice-Cream . . . 225
Kichernder Schokoladenkuchen . . . 226
Magischer Schokoguss . . . 228
Beeren-Cobbler . . . 229

Thun-Nicht-Salat . . . 98
Chipotle-geküsster Maissalat . . . 99
Bravo-Cado-Pastasalat . . . 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl . . . 101
Regenbogen-Quinoa-Salat . . . 102
Winterobstsalat . . . 104
Sommerobstsalat . . . 105
Italienischer Bohnensalat . . . 106
Popeyes grüner Salat . . . 107
Olivias Dinner-Salat . . . 108
Croutons mit Käsenote . . . 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich . . . 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich . . . 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen . . . 113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten . . . 114

SUPPEN UND EINTÖPFE . . . 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln . . . 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen . . . 120
Linsen-Chili für Kartoffelfans . . . 121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf . . . 123

Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf . . . 124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln . . . 126
Blumenkohl-Chili . . . 127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata . . . 128
Gemüse-Allerlei . . . 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe . . . 131
Linsen-Minestrone . . . 132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe . . . 133
Jamaikanischer Eintopf . . . 134

HAUPTGERICHTE . . . 137

Marinara-Soße . . . 138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven . . . 139
Zünftige Lasagne . . . 140
Power-Pilz-Burger . . . 142
Gekrönte Süßkartoffeln . . . 144
BBQ-Bohnen-Burger . . . 145
Einfache Linsen-Burger . . . 146
Sunshine-Burger . . . 147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat . . . 149
Miso-Reisküchlein . . . 150
Pizzateig . . . 151
Pizza! Pizza! . . . 153
Zweierlei Kartoffelgratin . . . 154
Barbecue-Linsen . . . 156
Kichererbsen-Eintopf . . . 157
Pflanzenpower Pad Thai . . . 158
Power-Pasta . . . 160
Thailändische rote Linsen . . . 161

Süßkartoffel-Shepherd's Pie . . . 162
10-Minuten-Reispfanne . . . 165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen . . . 166
Pasta Carbonara . . . 168
»Southwest«-Tofu . . . 169
Orangen-Tofu . . . 171
Linsen-Bolognese . . . 172
Edam-Avo-Pasta . . . 173
Tex-Mex-Reis und Bohnen . . . 174
Italienische Kichererbsen-Burger . . . 176
Linsen-Pilz-Tacofüllung . . . 178
Falafel aus grünen Kichererbsen . . . 181

BEILAGEN . . . 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl . . . 184
Kokos-Curry-Reis . . . 186
Gebackener Tamari-Tofu . . . 187
Sesam-Brokkoli . . . 189
Focaccia . . . 190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa . . . 191

Marinierte grüne Bohnen . . . 192
Würzige Süßkartoffel-Pommes . . . 195
Blitzschnelles Knoblauchbrot . . . 196
Pilz-»Bacon«-Streifen . . . 197
Süßkartoffelchips . . . 198
Gegrillter Spargel . . . 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen . . . 202
Teriyaki-Kichererbsen . . . 203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote . . . 204

DESSERTS . . . 207

No-bake Brownie-Bissen . . . 208
Gemixter Bananenkuchen . . . 209
Erdbeer-Chia-Pudding . . . 211
Orangen-Mango-Creme . . . 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato . . . 213
Bananenbrot-Nice-Cream . . . 214
Kinderleichte Bratäpfel . . . 215
Apple Crisp . . . 216
Fein gesalzene Karamellsoße . . . 218
Bananenbrot-Pudding . . . 219
Gebackene Schoko-Bananen . . . 221
Himbeer-Nice-Cream . . . 222
Ananas-Bananen-Eis . . . 223
Haferkekse . . . 224
Mango-Nice-Cream . . . 225
Kichernder Schokoladenkuchen . . . 226
Magischer Schokoguss . . . 228
Beeren-Cobbler . . . 229

LESEHINWEISE

Dieses Programm bekämpft Diabetes auf sehr wirkungsvolle Weise. Unser Fokus liegt nicht auf Pillen oder Injektionen, sondern auf Lebensmitteln. Sie halten die köstlichste »Verordnung« in Ihren Händen, die Sie sich überhaupt vorstellen können. Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen, und zwar in jeder Hinsicht.

Doch bevor wir loslegen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. • Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber, dass Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern. Eine Ernährungsumstellung ist natürlich nichts Gefährliches – ganz im Gegenteil. Sie ist außerordentlich gesund. Doch eine wirkungsstarke Ernährungsumstellung kann in Kombination mit den Medikamenten, die Sie womöglich einnehmen, zu einem zu starken Abfall Ihres Blutzuckerspiegels führen. Und Sport lässt Ihren Blutzuckerspiegel noch weiter sinken. Also beraten Sie sich gleich von Anfang an mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt entsprechend angepasst oder ganz abgesetzt werden können.

VERWENDEN SIE EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT. • Es hilft Ihnen dabei, Ihre Fortschritte nachzuverfolgen. Es zeigt Ihnen auch an, wann Ihr Blutzucker so stark gesunken ist, dass Ihr Arzt Ihre Medikation verringern oder sogar ganz absetzen kann.

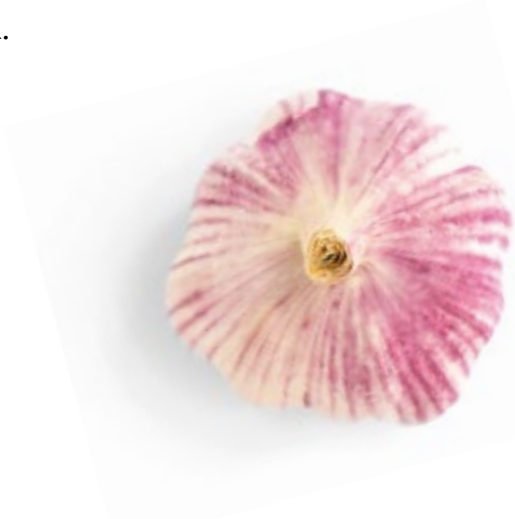
ERNÄHREN SIE SICH UMFASSEND UND VOLLWERTIG. • Auch wenn die Lebensmittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sehr nährreich sind – sogar nährreicher als die, die bei anderen Diabetes-Diäten empfohlen werden –, gibt es einige Ergänzungsmittel, die ich nachdrücklich empfehle.

- Vitamin B_{12} ist für gesunde Nerven und Blutzellen unverzichtbar. Es wird aber weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet. Wenn Sie beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sollten Sie deshalb ein B_{12}-Ergänzungsmittel einnehmen. Das kann sowohl ein reguläres Multivitaminpräparat sein, das immer B_{12} enthält, oder ein spezielles B_{12}-Ergänzungspräparat. B_{12}-Ergänzungsmittel gibt es in Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken. Alle diese Mittel enthalten die täglich empfohlene Menge oder sogar mehr. In Kapitel 3 gehen wir noch einmal genauer auf Vitamin B_{12} ein.
- Vitamin D hilft dem Körper dabei, Kalzium aus den verzehrten Lebensmitteln aufzunehmen, und schützt außerdem auch vor Krebs. In sonnigen Gefilden kann Ihr Körper dank der Sonneneinstrahlung auf Ihrer Haut all das von ihm benö-

tigte Vitamin D selbst bilden. Wenn Sie aber in einer weniger sonnigen Gegend leben, den größten Teil Ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen oder Sonnencreme benutzen, ist Ihr Vitamin-D-Wert sehr wahrscheinlich zu niedrig. Ein Ergänzungsmittel mit 2.000 IE pro Tag ist dann eine sichere und sinnvolle Maßnahme.

VERBREITEN SIE DIESE GUTEN NACHRICHTEN. • Vielleicht kennen Sie andere Menschen, die mit Diabetes, Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben. Viele Leute haben von dem Ansatz, der in diesem Buch beschrieben wird, wahrscheinlich noch nichts gehört. Es würde auch ihnen enorm helfen, wenn Sie die Informationen, die Sie hier finden, mit ihnen teilten.

Also legen wir los!



EINFÜHRUNG

Es waren Forscher der Yale University, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten. Damals lautete die gängige Annahme, dass Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker oder zu vielen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. Eine nachvollziehbare Auffassung – schließlich haben Menschen mit Diabetes ja auch zu viel Zucker in ihrem Blut. Es war also völlig logisch, das Problem mit dem Konsum von zu vielen Süßigkeiten, zu vielen Softdrinks, zu viel Brot usw. in Zusammenhang zu bringen. Also wurden Hunderte Ratgeber geschrieben, die den Leuten ans Herz legten, weniger Zucker, Kartoffeln, Obst, Pasta, Bohnen und andere süße oder stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Doch leider brachten diese Ernährungsveränderungen nicht viel.

Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonanzspektroskopie konnten die Yale-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.

Das Yale-Team stieß auf mikroskopisch kleine Fettpartikel, die sich in den Muskel- und Leberzellen der Testpersonen versteckten. Dabei handelte es sich nicht um Bauch- oder Oberschenkelfett. Nein, es war Fett *innerhalb* der Muskel- und Leberzellen. Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen. Genauer gesagt beeinträchtigten die Fettpartikel die Wirkung des Insulins – des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab – in unserer Blutbahn.

Mit anderen Worten wird Diabetes nicht durch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate verursacht, sondern durch eine Fettablagerung in unseren Zellen. Dies wiederum führt zu einer Insulinresistenz: Das Insulin zeigt keine normale Wirkung mehr. Es stellte sich übrigens auch heraus, dass sich Typ-2-Diabetes nicht mit einem Verzicht auf Kartoffeln, Brot, Obst und süße oder stärkehaltige Lebensmittel bekämpfen lässt. Stattdessen müssen wir etwas gegen die Fettablagerung in unseren Zellen tun.

Unser Forscherteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* arbeitet seit Langem an verschiedenen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Wir testeten eine Ernährungsweise, die keinerlei tierische Fette und kaum Pflanzenöl enthielt. Theoretisch müsste diese zu einem Abbau der zellinternen Fettablagerungen führen. In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle »Diabetes-Diät« gegenüber.

Die Ergebnisse waren spektakulär. Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten währenddessen so viel essen, wie sie wollten – ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung ihrer Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab. Die pflanzenbasierte Diät stellte sich also als eine außergewöhnlich wirkungsstarke Ernährungsstrategie zur Bekämpfung von Diabetes und aller mit ihm einhergehenden gesundheitlichen Probleme heraus.

Wenn Sie bislang noch nichts von diesen wunderbaren Neuigkeiten gehört haben – oder Ihr Arzt noch nie etwas in dieser Art erwähnt hat –, mag dies damit zusammenhängen, dass die Ergebnisse unserer National Institutes of Health-Studie erst 2006 von der American Diabetes Association in der Fachzeitschrift Diabetes Care veröffentlicht wurden. Die meisten Ärzte behandeln Diabetes immer noch auf der Grundlage des medizinischen Wissens, das sie sich lange vor diesem Zeitpunkt angeeignet haben. Außerdem liegt der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf der Ernährung – sogar wenn es sich um Dinge wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handelt, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und weitaus patientenfreundlicher ist.

SCHMECKT DAS GANZE ÜBERHAUPT?

Wie gefiel den Studienteilnehmern diese Ernährungsweise eigentlich? Schließlich aßen sie weder Fleisch noch Käse oder irgendwelche anderen Tierprodukte, und auch ölige Pommes und andere fettige Speisen waren gestrichen. Mochten sie das Essen oder hatten sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen?

Um dies beantworten zu können, befragten wir unsere Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ – wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratgramm. Sie waren außerdem erleichtert, dass sie keine Low-Carb-

Diät mehr befolgen mussten, bei der sie sich schon beim bloßen Gedanken an eine Scheibe Brot oder eine Ofenkartoffel schuldig fühlten.

Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger. Und die große Auswahl an Gerichten und köstlichen Geschmacksrichtungen, die das Programm enthielt, ließ sie ihr Essen wirklich genießen – anders als bei den faden Diäten, die viele Teilnehmer zuvor ausprobiert hatten. Sie entdeckten neue Geschmacksrichtungen, neue Rezepte, neue Produkte und neue Restaurants. Viele nahmen diese Erfahrung weniger als Diät denn als Abenteuer wahr. Werfen Sie einen Blick auf die Rezepte in diesem Buch und Sie werden verstehen, was ich meine. Eine ganze Welt neuer Geschmackserlebnisse wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, und ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.

Wenn Sie also abnehmen, Ihren Diabetes bekämpfen oder andere gesundheitliche Probleme loswerden möchten, sind Sie hier genau richtig. Auf der ganzen Welt gibt es kulinarische Traditionen, die sich seit Jahrtausenden auf pflanzenbasierte Gerichte spezialisieren. Jetzt sind Sie an der Reihe. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur eine köstliche Offenbarung für Ihre Geschmacksknospen, sondern auch ein wirkungsstarkes Mittel im Dienste Ihrer Gesundheit. Einige Rezepte sind spannende Variationen altbekannter Klassiker, während andere Sie in eine ganz neue Geschmackswelt entführen.

Wenn Sie mit dem Kochen beginnen, möchte ich Sie dazu ermuntern, auch andere hilfreiche Ressourcen zu Rate zu ziehen. Falls Sie »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes« noch nicht gelesen haben, sollten Sie einen Blick auf die dort präsentierten detaillierten Informationen werfen. Auch meine anderen

Bücher beschäftigen sich mit wichtigen Gesundheitsfragen – von der Prävention von Alzheimer bis hin zum Eliminieren chronischer Schmerzen. Meine Organisation, das *Physicians Committee for Responsible Medicine,* bietet eine ganze Reihe innovativer Programme und Leistungen an, über die Sie mehr auf der Webseite PCRM.org erfahren können. Dazu zählen:

- *The 21-Day Vegan Kickstart,* ein kostenfreies Online-Programm mit täglich neuen Rezepten, Menüs und Kochvideos, das jeden Monat neu beginnt.
- Das *Food for Life-Programm,* das von speziell ausgebildeten Instruktoren geleitet wird und in Dutzenden Gemeinden in den USA Ernährungs- und Kochkurse anbietet.
- Unser fortlaufendes Weiterbildungsprogramm für Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater und andere medizinische Fachkräfte sowie unsere jährlich stattfindende *International Conference on Nutrition in Medicine.*
- Das *Barnard Medical Center,* bei dem eine umfassende Ernährungseinschätzung und -beratung ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist.

Dreena Burton, die Entwicklerin der wunderbaren Rezepte in diesem Buch, hat ebenfalls eine Reihe großartiger eigener Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus leitet sie *Dreena Burton's Plant-Powered Kitchen* (dreenaburton.com).

Ich hoffe, Sie haben Spaß am Erkunden dieser neuen kulinarischen Welt und lernen viele Dinge, über die Sie sich mit anderen austauschen können. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!

VORWORT

WAS BEDEUTET ES, DIABETES »UMZUKEHREN«?

2003 nahm ein Mann zu unserem Forschungsteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* Kontakt auf, weil er an einer Studie über Typ-2-Diabetes teilnehmen wollte. Seine gesamte Familie litt unter der Krankheit, und er selbst erhielt die Diagnose mit nur 31 Jahren. Zu Beginn der Studie war nicht nur sein Blutzuckerwert erhöht – er musste auch einiges an Gewicht abnehmen. Doch als er unter unserer Anleitung mit einem fettarmen und pflanzenbasierten Ernährungsprogramm begann, änderte sich alles. Sein Übergewicht schmolz förmlich dahin, und sein Blutzuckerwert sank von Tag zu Tag. Je mehr Wochen vergingen, umso besser ging es ihm. Sein Hausarzt war von seinen Fortschritten stark beeindruckt und setzte seine Diabetesmedikamente ab. Der Mann brauchte sie einfach nicht mehr. Irgendwann verbesserten sich seine Blutwerte so stark, dass sich nicht einmal die geringsten Anzeichen für einen Diabetes finden ließen. Er nahm überhaupt keine Diabetesmedikamente mehr, und sein Blutzuckerwert befand sich im völlig normalen Bereich.

Also stellte sich die Frage: Was sollen wir ihm erzählen? Auch ich hatte, so wie Sie vielleicht auch, noch gelernt, dass Diabetes unheilbar ist. Früher hieß es einfach »Einmal Diabetes, immer Diabetes«. Und trotzdem stand hier ein Mann, der jahrelang an dieser Krankheit gelitten hatte, jetzt aber keine Medikamente mehr bekam und trotzdem völlig normale Blutzuckerwerte hatte. Er hätte in jedes Krankenhaus dieser Welt marschieren können, und niemand wäre auch nur auf den Gedanken gekommen, dass er jemals Diabetes hatte. Sollten wir ihm also sagen, dass sein Diabetes verschwunden war?

Mittlerweile lässt sich diese Frage dank unserer Kollegen aus dem chirurgischen Bereich leichter beantworten. Bei Patienten, die nach adipositas-chirurgischen Eingriffen Hunderte Pfund verlieren, verschwindet der Diabetes oft. Deshalb kann sich die Ärzteschaft inzwischen besser mit der Idee anfreunden, dass sich Typ-2-Diabetes rückgängig machen lässt. Viele Ärzte haben bemerkt, dass die Bluttests von Menschen, die sehr viel Gewicht verloren oder ihre Ernährung grundlegend umgestellt haben, wieder Ergebnisse im normalen Bereich zeigen.

Doch »umkehren« ist kein medizinischer Begriff. Wenn ich von der »Umkehr von Typ-2-Diabetes« spreche, meine ich damit, dass sich der Erkrankungsprozess rückgängig machen lässt. Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter ver-

schlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur sehr schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken – oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss. Manchmal verbessert sich ein Typ-2-Diabetes so sehr, dass er gar nicht mehr nachweisbar ist, und auch Beschwerden wie eine schmerzhafte Neuropathie können abklingen.

Beachten Sie aber Folgendes: Typ-1-Diabetes ist etwas völlig anderes und muss kontinuierlich mit Insulin behandelt werden, egal, wie stark Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch verbessern. Trotzdem kann eine Ernährungsumstellung auch bei Typ-1-Diabetes hilfreich sein, wie wir später noch sehen werden.

Bei Einzelpersonen lässt sich im Vorhinein nicht voraussagen, wie stark sich ihr jeweiliger Diabetes verbessern kann. Aber Sie können damit beginnen, indem Sie es anpacken. Ich wünsche Ihnen mit diesem wirkungsvollen Programm den größtmöglichen Erfolg!

FETTARMES KNUSPERMÜSLI

ERGIBT 6 PORTIONEN

Byebye, gekauftes Knuspermüsli! Diese Version ist wesentlich gesünder und fettärmer, hat aber jede Menge Geschmack!

ZUTATEN

- 260 g Haferflocken
- 2 TL Zimt
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- ½ EL Melasse
- 160 ml brauner Reissirup
- 80 g Apfelmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Rosinen, getrocknete Cranberrys oder andere Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Nussmus, Melasse, Sirup, Apfelmus und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal umrühren.
5. Ofen ausschalten, Trockenfrüchte untermischen und das Knuspermüsli weitere 10 bis 15 Minuten im warmen Ofen lassen. Backblech aus dem Ofen nehmen und Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen.
6. In Stücke brechen und in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Mit Pflanzenmilch und Obst servieren oder einfach als Snack zwischendurch knabbern.

PRO PORTION: 346 Kalorien, 8 g Protein, 68 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 12 % Fettkalorien, 6 g Ballaststoffe, 116 mg Natrium

ASIAN-FUSION-HUMMUS

ERGIBT 8 PORTIONEN (CIRCA 1 LITER)

Dieses Hummus hat durch den Orangen- und Limettensaft und die feine Ingwernote einen leicht exotischen Geschmack. Einfach köstlich!

ZUTATEN

- 800 g gekochte Kichererbsen (Dosen-Kichererbsen abgießen und spülen)
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Erdnussbutter oder Tahini
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 entsteinte Dattel
- 3 EL Tamari-Soße
- 60–80 ml frisch gepresster Limettensaft
- 2-4 EL Wasser
- + Meersalz zum Abschmecken, nach Geschmack
- 1 Messerspitze Chiliflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Orangensaft, Erdnussbutter oder Tahini, Knoblauch, Ingwer, Dattel, Tamari-Soße, 60 ml Limettensaft und 2 EL Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Abschmecken und für eine säuerlichere Note den restlichen Limettensaft unterrühren.
2. Für eine cremigere Konsistenz bei Bedarf 2 EL Wasser untermixen.
3. Mit Salz und Chiliflocken (falls verwendet) würzen.

PRO PORTION: 182 Kalorien, 9 g Protein, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 24 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 555 mg Natrium

MAROKKANISCHES SALATDRESSING

ERGIBT 5 PORTIONEN (CIRCA 160 ML)

Dieses Dressing passt perfekt zu unserem herzhaft-sättigenden Marokkanischen Bohnensalat (folgende Seite), schmeckt aber auch wunderbar zu gedünstetem Gemüse und anderen Salaten.

ZUTATEN

60 ml	Zitronensaft
60 ml	Wasser
1 EL	Tahini
1 ½ EL	Ahornsirup
2 TL	frischer Ingwer, grob gehackt
1	sehr kleine Knoblauchzehe
¼ TL	Paprikapulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Zimt
½ TL	Meersalz

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Wasser, Tahini, Sirup, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION (2 EL): 36 Kalorien, 1 g Protein, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 2 g Gesamtfettgehalt, 37 % Fettkalorien, 1 g Ballaststoffe, 227 mg Natrium

MAROKKANISCHER BOHNENSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

Party-Salat gefällig? Dank seiner aromatischen und abwechslungsreichen Zutaten wird dieser herzhafte, sättigende und schnell gemachte Salat garantiert ein Erfolg!

ZUTATEN

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgegossen und gespült (oder 250 g gekochtes Getreide wie brauner Reis oder Quinoa)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- ⅓ Zucchini, gewürfelt (oder Gurke)
- 5 EL getrocknete Aprikosen, gehackt
- 5 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 Handvoll grob gehackter Babyspinat
- 125 ml *Marokkanisches Salatdressing* (Seite 94)
- \+ Meersalz nach Geschmack
- \+ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Bohnen, rote Paprika, Zucchini, Aprikosen, Frühlingszwiebeln und Spinat in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dressing darüber geben und verrühren.
3. Abschmecken und auf Wunsch mehr Dressing hinzufügen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Servieren oder abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION: 278 Kalorien, 13 g Protein, 50 g Kohlenhydrate, 15 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 13 % Fettkalorien, 15 g Ballaststoffe, 527 mg Natrium

ZWEIERLEI KARTOFFELGRATIN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Alle lieben Kartoffelgratin! Diese Kombination aus Kartoffeln und Süßkartoffeln macht den Klassiker zum vollen Erfolg!

ZUTATEN

KARTOFFELBASIS

- 120 g gekochte Cannellini- oder andere weiße Bohnen
- 8 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weiße Wurzel) oder 5 EL Schalotten oder Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Messerspitze frisch gemahlenes Muskat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 560 ml fettarme Pflanzenmilch
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 ½ EL Tahini
- \+ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken (optional)
- 500–600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder rote), in dünne Scheiben geschnitten, Schälen optional (siehe Kartoffel-Hinweis)
- 500–600 g Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

TOPPING

- 8 EL hochwertige Semmelbrösel (siehe Topping-Hinweis)
- ½ EL Hefeflocken
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

1. FÜR DIE KARTOFFELBASIS: Bohnen, Zwiebeln, Hefeflocken, Senf, Salz, Rosmarin, Muskat, Knoblauch, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Tahini und Pfeffer (falls verwendet) in einen Mixer geben und ganz glatt pürieren.
2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und auf die unterste Backofenschiene schieben, um eventuell heruntertropfende Flüssigkeit aufzufangen.
4. Eine Auflaufform (circa 20 × 30 cm) leicht mit Kochspray einsprühen.
5. Ein Viertel der Soße in die vorbereitete Form geben, bis der Boden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.
6. Eine Schicht Kartoffelscheiben (circa die Hälfe der Gesamtmenge) in die Form legen. Mit einem weiteren Viertel Soße bedecken. (Es muss nicht exakt ein Viertel sein. Es ist nur wichtig, dass zwischen den Kartoffelschichten immer genug Soße ist.)
7. Alle Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Drittes Viertel der Soße darüber gießen und glatt streichen.
8. Letzte Schicht aus Kartoffeln darauflegen. Restliche Soße darüber verteilen und glatt streichen.
9. FÜR DAS TOPPING: Semmelbrösel, Hefeflocken und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
10. Mischung über die Kartoffeln und die Soße streuen.
11. Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken. Gratin 50 bis 60 Minuten im Ofen backen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind. Folie abnehmen und das Gratin weitere 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. (Alternativ für einige Minuten den Backofengrill anstellen, damit die Oberfläche goldbraun wird.)
12. Vor dem Anschneiden und Servieren 5 bis 10 Minuten durchziehen und abkühlen lassen.

KARTOFFEL-HINWEIS: *Sie können das Verhältnis auch ganz nach Ihren Vorlieben anpassen. Wenn Sie das Gratin eher »soßiger« lieben, verwenden Sie insgesamt nur 1 Kilogramm Kartoffeln und Süßkartoffeln.*

TOPPING-HINWEIS: *Mandelmehl ist ein sehr leckerer und glutenfreier Ersatz für Semmelbrösel. Verwenden Sie statt der 8 EL Semmelbrösel 4 EL Mandelmehl. Wenn Sie eine Kombination davon ausprobieren möchten, verwenden Sie je 4 EL Mandelmehl und 4 EL Semmelbrösel.*

PRO PORTION: 266 Kalorien, 11 g Protein, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 14 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 806 mg Natrium

GEBACKENE SCHOKO-BANANEN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Dieses Dessert ist unwiderstehlich! Sie werden begeistert sein, wie einfach es sich zubereiten lässt!

ZUTATEN

- 4-5 große reife Bananen, längs halbiert
- 2 EL Kokosblüten- oder Ahornsirup
- 1 EL Kakaopulver
- \+ ein paar Prisen Meersalz
- 2 EL vegane Schokotropfen (zum Garnieren)
- 1 EL gehackte Pecannüsse, Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bananenhälften darauflegen.
3. Sirup, Kakaopulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bananen träufeln.
4. Bananen 8 bis 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und karamellisiert sind.
5. Mit Schokotropfen und gehackten Nüssen oder Kernen garnieren und servieren.

VORSCHLAG: *Mit einem Klecks pflanzlichem Vanille-Joghurt oder einem Löffel* Nice Cream *servieren.*

PRO PORTION: 146 Kalorien, 2 g Protein, 34 g Kohlenhydrate, 18 g Zucker, 3 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 119 mg Natrium

INDEX

A

A1C, Verbesserung von 3
adipositas-chirurgische Eingriffe xxii
Adzukibohnen
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Jamaikanischer Eintopf 134
- Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Amaranth
- Amaranth-Porridge 30

Aminosäuren, in Proteinen 15
Ananas
- Ananas-Bananen-Eis 223
- Eiscreme-Smoothie 59
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Zitronen-Ananas-Muffins 38

Äpfel
- Apple Crisp 216
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich für Champions 112
- Kinderleichte Bratäpel 215
- Müsli für Champions 20
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Winterobstsalat 104

Apfelmark
- Beeren-Cobbler 229
- Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
- Fettarmes Knuspermüsli 22
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Leichte Tahinisoße 85

Artischocken
- Italienischer Bohnensalat 106
- Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
- Pizza! Pizza! 153

Aufstriche und Dips 63
- Asian-Fusion-Hummus 76
- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Hummus 69
- Baba Ghanoush aus Linsen 75
- Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
- Einfaches Hummus 64
- Frische Salsa 66
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Rauchiger roter Dip 77
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Unwiderstehlicher Weisse-Bohnen-Dip 79
- Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Avocado
- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Avocado-Hummus 69
- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Edam-Avo-Pasta 173
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Miso-Avocado-Toast 35
- Schnelle Quesadillas 51

B

Baba Ghanoush
- Baba Ghanoush aus Linsen 75

Bacon-Ersatz
- Pilz-»Bacon«-Streifen 197

Ballaststoffe 5, 7, 10-11
Balsamico-Essig
- Balsamico-Reduktion 83

Bananen
- Ananas-Bananen-Eis 223
- Bananenbrot-Nice-Cream 214
- Bananenbrot-Pudding 219
- Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
- Eiscreme-Smoothie 59
- Frühstücksreiskuchen 28
- Gebackene Schoko-Bananen 221
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Gemixter Bananenkuchen 209
- Goji-Göttinnen-Smoothie 62
- Großer grüner Smoothie 56
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Haferbrei-Muffins 43
- Himbeer-Nice-Cream 222
- Kochbananen 134
- Mango-Nice-Cream 225
- Polenta-Frühstücksküchlein 36
- Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

Winterobstsalat 104
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Barbecue-Soße
Barbecue-Linsen 156
BBQ-Bohnen-Burger 145
Basilikum
Avocado-Basilikum-Dressing 96
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus getrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pizza! Pizza! 153
Thailändische rote Linsen 161
Beeren 10. Siehe Heidel-, Him-, Erdbeeren
Beeren-Cobbler 229
Beeren-»Scuffins« 48
Goji-Göttinen-Smoothie 62
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Overnight Oats mit Beeren 37
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Beilagen 183
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Focaccia 190
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
Gebackener Tamari-Tofu 187
Gegrillter Spargel 200
Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Kokos-Curry-Reis 186
Marinierte grüne Bohnen 192
Pilz-»Bacon«-Streifen 197
Sesam-Brokkoli 189
Süßkartoffelchips 198
Teriyaki-Kichererbsen 203
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
Birnen
Winterobstsalat 104
Blattsalat
Olivias Dinner-Salat 108
Blumenkohl
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Gemüse-Allerlei 130
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Jamaikanischer Eintopf 134
Pasta Carbonara 168
Rühr-Blumenkohl 52
Blumenkohl, Kreuzblütler 9
Blutzuckerkontrolle, Verbesserung der xix
Blutzuckermessgerät xvi
Blutzucker senken durch vegane Ernährung xix, xxii–xxiii,
Bohnen. Siehe Adzukibohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen
Glykämischer Index von 9
Bohnensprossen, Mungo-
Pflanzenpower Pad Thai 158
Bratensoße
Unkomplizierte Bratensoße 82
Brauner Reis
10-Minuten-Reispfanne 165
BBQ-Bohnen-Burger 145
Frühstücksreiskuchen 28
Griechischer Reissalat 97
Miso-Reisküchlein 150
Power Lunch Bowl 91
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Brokkoli
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Sesam-Brokkoli 189
Brokkoli, Kalzium in 16
Brokkoli, Kreuzblütler 9, 12
Brot
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Croutons mit Käsenote 109
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Miso-Avocado-Toast 35
Süßkartoffel-Toasts 32
Brot, Blutzucker und xviii, 8
Brownies
No-bake Brownie-Bissen 208
Brustkrebs, Sojaprodukte und Prävention von 11
Burger
BBQ-Bohnen-Burger 145
Einfache Linsen-Burger 146
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Power-Pilz-Burger 142
Sunshine-Burger 147

C

Caesar-Dressing, Traumhaftes 90
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Chiasamen
Erdbeer-Chia-Pudding 211

Chili 178-179
Blumenkohl-Chili 127
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Chipotle-Soße
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Cholesterinkontrolle durch vegane Ernährung xix, xxiii, 3, 6
Cranberry-Saft
Obstsaftschorle 61
Croutons mit Käsenote 109
Currypaste
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Thailändische rote Linsen 161
Currypulver
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Kokos-Curry-Reis 186

D

Datteln
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Kichererbsen-Eintopf 157
Kinderleichte Bratäpfel 215
Magischer Schokoguss 228
No-Bake Brownie-Bissen 208
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Desserts 207
Ananas-Bananen-Eis 223
Apple Crisp 216
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Bananenbrot-Pudding 219
Beeren-Cobbler 229
Erdbeer-Chia-Pudding 211
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Gebackene Schoko-Bananen 221
Gemixter Bananenkuchen 209
Haferkekse 224
Himbeer-Nice-Cream 222
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Kinderleichte Bratäpfel 215
Magischer Schokoguss 228
Mango-Nice-Cream 225
No-bake Brownie-Bissen 208
Orangen-Mango-Creme 212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Diabetes
Ernährung zur Umkehr von 1-16
grundlegende Fakten 1-3
Haupttypen von 2
Komplikationen durch 3
Lebensmittel und 4, 6-8, 11
Umkehr von 1
Ursachen von xviii
Diabetes-Diät, konventionelle xvi, xix, 3-4
Diabetesmedikamente xxii, 3, 7
diabetische Neuropathie 3
Dr. Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes xx
Dressing. Siehe Salatdressing

E

Edamame
Edam-Avo-Pasta 173
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Eintöpfe. Siehe Suppen und Eintöpfe
Eiscreme
Ananas-Bananen-Eis 223
Bananenbrot-Nice-Cream 214
Eiscreme-Smoothie 59
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Himbeer-Nice-Cream 222
Mango-Nice-Cream 225
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Eisen
Quellen von 10, 16
Erbsen
10-Minuten-Reispfanne 165
Gemüse-Allerlei 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Pasta Carbonara 168
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Erdbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Erdbeer-Chia-Pudding 211
Sommerobstsalat 105
Ergänzungsmittel
Vitamin B12 xvi
Vitamin D xvi
essentielle Aminosäuren 15

F

Falafel
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Fett
Ablagerung in Zellen xviii, 2, 5
gesättigte Fette 3-4, 6, 8
in Fisch 8
Kalorien in 5

Fisch, Fett in 8
Fleischesser, Typ-2-Diabetes bei 2
Focaccia 190
Frühstück, Rezepte 19
Amaranth-Porridge 30
Beeren-»Scuffins« 48
Cremiger Haferschrot 21
Fettarmes Knuspermüsli 22
Frühstücksreiskuchen 28
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Haferbrei-Muffins 43
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Kakao-Karotten-Muffins 41
Miso-Avocado-Toast 35
Müsli für Champions 20
Overnight Oats mit Beeren 37
Polenta-Frühstücksküchlein 36
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Rühr-Blumenkohl 52
Schnelle Quesadillas 51
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Süßkartoffel-Toasts 32
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zimtige Pancakes 27
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Frühstückscerealien, glykämischer Index von 8

G

Gelato
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
Gemüse. Siehe bestimmte Gemüsesorten
als Grundzutat 11
bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 9
Blattgemüse, gesunde Fette in 16
Blattgemüse, glykämischer Index von 9
Blattgemüse, Kalzium in 16
grünes Blattgemüse, Protein in 15
Kreuzblütlergemüse 9, 12
rohes 12
gesättigtes Fett 6, 17
Getränke 53
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Großer grüner Smoothie 56
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Kurkuma-Milch 55
Obstsaftschorle 61
Zuckerfreie Limonade 60
Gewichtsverlust 5-6
Glukose
Funktion von 1
glutenfreie Ernährung 10
Glykämischer Index (GI) 7
Gojibeeren
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Granatapfel
Obstsaftschorle 61
Gremolata
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne Bohnen
Gemüse-Allerlei 130
Linsen-Minestrone 132
Marinierte grüne Bohnen 192
Grüner Tee
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Grünkohl
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Kalzium in 16
Power Lunch Bowl 91
Rühr-Blumenkohl 52
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Guacamole
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Gurken
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechischer Reissalat 97
Großer grüner Smoothie 56
Olivias Dinner-Salat 108
Thun-Nicht-Salat 98

H

Haferflocken
Beeren-»Scuffins« 48
Fettarmes Knuspermüsli 22
Haferbrei-Muffins 43
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Haferkekse 224
Müsli für Champions 20
Overnight Oats mit Beeren 37
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Haferschrot
Cremiger Haferschrot 21
hämisches Eisen 16
Hanfsamen
Mango-Hanf-Dressing 88

Hauptgerichte 137
10-Minuten-Reispfanne 165
Barbecue-Linsen 156
BBQ-Bohnen-Burger 145
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Einfache Linsen-Burger 146
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Kichererbsen-Eintopf 157
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Reisküchlein 150
Orangen-Tofu 171
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151
Power-Pasta 160
Power-Pilz-Burger 142
»Southwest«-Tofu 169
Sunshine-Burger 147
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändische rote Linsen 161
Zünftige Lasagne 140
Zweierlei Kartoffelgratin 154
Heidelbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Sommerobstsalat 105
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Himbeeren
Beeren-»Scuffins« 48
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Himbeer-Nice-Cream 222
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zuckerfreie Limonade 60
Hülsenfrüchte. Siehe Bohnen, Linsen, Erbsen
als Zutat 11
Inhaltsstoffe von 10
Nährstoffe in 13
Hummus
Asian-Fusion-Hummus 76
Avocado-Hummus 69
Einfaches Hummus 64
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

I

Ingwer
Asian-Fusion-Hummus 76
Insulin
bei Diabetes 2
Funktion von 1
Insulinbehandlung bei Typ-1-Diabetes 3
Insulinresistenz, Grund für xviii
Isoflavone, in Sojabohnen 11

J

Jalapeño-Schoten 66, 179

K

Kalorienbeschränkung 7
Kalorien in Fett 8, 12
Kalorien in Kohlenhydraten 5, 12
Kalziumquellen 8, 10
Karamell
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Karotten
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Kakao-Karotten-Muffins 41
Olivias Dinner-Salat 108
Power-Pasta 160
Sunshine-Burger 147
Kartoffeln
Gemüse-Allerlei 130
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Zweierlei Kartoffelgratin 154
Kekse
Haferkekse 224
Kichererbsen
Asian-Fusion-Hummus 76
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfaches Hummus 64
Falafel aus grünen Kichererbsen 181

Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Kichererbsen-Eintopf 157
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Marokkanischer Bohnensalat 95
Sunshine Burger 147
Teriyaki-Kichererbsen 203
Thun-Nicht-Salat 98
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Kidneybohnen
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Linsen-Minestrone 132
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Kirschsaft
Obstsaftschorle 61
Knoblauch
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
Knuspermüsli
Fettarmes Knuspermüsli 22
Kochbananen
Jamaikanischer Eintopf 134
Kohlenhydrate xviii, 5, 7, 10, 12
Kokosmilch
Kokos-Curry-Reis 186
Komplikationen durch Diabetes 3
Krebs
Brustkrebs, Prävention von 11
Prostatakrebs, Prävention von 11
Krebs, Prävention von xvi, 9, 11, 14
Kreuzblütlergemüse 9, 12
Kuchen
Gemixter Bananenkuchen 209
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Kuhmilch, Diabetesrisiko durch 4
Kürbiskerne
Gebackene Schoko-Bananen 221
Müsli für Champions 20
No-Bake Brownie-Bissen 208
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107
Kurkuma
Kurkuma-Milch 55

L

Lachs, Fett in 8
Lasagne
Zünftige Lasagne 140
Latte
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Limetten
Asian-Fusian-Hummus 76
Limetten-Dressing 86
»Southwest«-Tofu 169
Linsen
Baba Ghanoush aus Linsen 75
Barbecue-Linsen 156
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfache Linsen-Burger 146
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Power-Pasta 160
Rauchiger roter Dip 77
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Thailändische rote Linsen 161

M

Mais
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Maismehl
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Mandelmus 22, 158, 213, 224
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Mango
Eiscreme-Smoothie 59
Großer grüner Smoothie 56
Mango-Nice-Cream 225
Orangen-Mango-Creme 212
Medikamente
bei Diabetes xvi, xx, xxii,
versus Ernährung xix, 3, 5
Metformin 7, 13
Milchprodukte, gesundheitliche Risiken von 2, 6, 17

Milchprodukte, Verzicht auf 4, 7
Minestrone
Linsen-Minestrone 132
Miso
Miso-Avocado-Toast 35
Miso-Reisküchlein 150
Muffins
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Kakao-Karotten-Muffins 41
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Müsli. Siehe Knuspermüsli
Müsli für Champions 20

N

Nektarinen
Sommerobstsalat 105
niedriger Blutzucker xvi
niedriger glykämischer Index, Lebensmittel mit 7
Nussmus
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

O

Obst. Siehe bestimmte Früchte
als Ernährungsbestandteil zur Diabetesumkehr 8
Ballaststoffe in 5
glykämischer Index von 8
komplexe Kohlenhydrate in 5
Obstsaftschorle 61
Sommerobstsalat 105
Winterobstsalat 104
Öle, minimale Verwendung von 7
Oliven
Brava-Cado-Pastasalat 100
Griechische Linsen-Weiße-Bohnensuppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Olivias Dinnersalat 108
Pizza! Pizza! 153
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Omega-3-Fettsäuren 8
Orangen/Orangensaft
Asian-Fusion-Hummus 76
Eiscreme-Smoothie 59
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Winterobstsalat 104

P

Pancakes
Zimtige Pancakes 27
Pancake-Sirup
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Paprika
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
Frische Salsa 66
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Italienischer Bohnensalat 106
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marokkanischer Bohnensalat 95
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Rauchiger roter Dip 77
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Pasta
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Power-Pasta 160
Zünftige Lasagne 140
Pesto
Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166

Petersilie
Avocado-Hummus 69
Edam-Avo-Pasta 173
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Großer grüner Smoothie 56
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus auf frischen Kichererbsen 74
Pfirsiche
Sommerobstsalat 105
Pflanzenmilch 11
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Bowl 62
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Kurkuma-Milch 55
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Pflanzenöle, minimale Verwendung von 7
Pflaumen
Sommerobstsalat 105
Pilze
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Pilz-»Bacon«-Streifen 197
Power-Pilz-Burger 142
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Zünftige Lasagne 140
Pintobohnen 10
Blumenkohl-Chili 127
Pizza
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151
Polenta
Polenta-Frühstücksküchlein 36
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Porridge
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Prostatakrebs 11
Protein 15
Pudding
Bananenbrot-Pudding 219
Erdbeer-Chia-Pudding 211

Q

Quinoa
10-Minuten-Reispfanne 165
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

R

Reisnudeln
Pflanzenpower Pad Thai 158
Rohkost 12
Rosinen
Cremiger Haferschrot 21
Fettarmes Knuspermüsli 22
Haferbrei-Muffins 43
Kakao-Karotten-Muffins 41
Müsli für Champions 20
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Zimtschnecken-Haferbrei 45

S

Salatdressing
Avocado-Basilikum-Dressing 96
Balsamico-Reduktion 83
Grüne-Göttin-Dressing 87
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
Limetten-Dressing 86
Mango-Hanf-Dressing 88
Marokkanisches Salatdressing 94
Traumhaftes Caesar-Dressing 90
Salate
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechischer Reissalat 97
Italienischer Bohnensalat 106
Marokkanischer Bohnensalat 95
Olivias Dinner-Salat 108
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Sommerobstsalat 105
Thun-Nicht-Salat 98
Winterobstsalat 104
Salsa
Aufgepeppte Salsa 78
Frische Salsa 66
Sandwiches
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Schokolade/Kakaopulver
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Magischer Schokoguss 228
No-bake Brownie-Bissen 208
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

Schorle
Obstsaftschorle 61
Schwangerschaftsdiabetes 2
schwarze Bohnen 10
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Jamaikanischer Eintopf 134
Marokkanischer Bohnensalat 95
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Scuffins
Beeren-»Scuffins« 48
Senf
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
Sesamsamen
Sesam-Brokkoli 189
Shepherd's Pie
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Sirup
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Smoothies
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Großer grüner Smoothie 56
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Sojabohnen. Siehe Edamame
Sojaprodukte, gesundheitliche Vorteile von 11
Sonnenblumenkerne
Müsli für Champions 20
Sonnengetrocknete Tomaten
Bravo-Cado-Salat 100
Italienischer Bohnensalat 106
Linsen-Bolognese 172
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pizza! Pizza! 153
Sunshine-Burger 147
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Soße, Dessert-
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Orangen-Mango-Creme 212
Soße, herzhaft
Balsamico-Reduktion 83
Leichte Tahinisoße 85
Marinara-Soße 138
Unkomplizierte Bratensoße 82
Spargel
Gegrillter Spargel 200
Spinat
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Großer grüner Smoothie 56
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Jamaikanischer Eintopf 134
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107
Power-Pasta 160
Rühr-Blumenkohl 52
Schnelle Quesadillas 51
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Stillen zur Prävention von Diabetes 4
Stoffwechsel nach den Mahlzeiten 6
Suppen und Eintöpfe 117
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Jamaikanischer Eintopf 134
Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Süßkartoffeln
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Süßkartoffelchips 198
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Süßkartoffel-Toasts 32
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
Zweierlei Kartoffelgratin 154

T

Tacofüllung, Linsen-Pilz- 178
Tahini
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Leichte Tahinisoße 85
Tamari-Soße
Gebackener Tamari-Tofu 187
Teriyaki-Kichererbsen 203
Tierprodukte, Nachteile von 5-6
Tierprodukte, Verzicht auf xix, 2, 7
Tofu
Magischer Schokoguss 228
Orangen-Tofu 171
Pflanzenpower Pad Thai 158
Rühr-Blumenkohl 52
»Southwest«-Tofu 169
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Tomaten. Siehe sonnengetrocknete Tomaten
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Frische Salsa 66
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Kichererbsen-Eintopf 157
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Avocado-Toast 35
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
Tortillas
Schnelle Quesadillas 51
Trauben
Olivias Dinner-Salat 108
Typ-1-Diabetes xxiii, 2-3
Typ-2-Diabetes xviii, xxii, 2, 4, 7, 14

V

vegane Diät/Ernährung
Wirkung bei Diabetes xix, 2
Vitamin B12 xvi, 12
Vitamin D 14-15
Vollkorngetreide. Siehe bestimmte Getreidesorten
bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 10, 13

W

Weiße Bohnen 10
Avocado-Hummus 69
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienischer Bohnensalat 106
Schnelle Quesadillas 51
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Super-GRünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip 79
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Zweierlei Kartoffelgratin 154

Z

Zimt
Zimtige Pancakes 27
Zimtschnecken-Haferbrei 45
Zitrone
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Eiscreme-Smoothie 59
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Zuckerfreie Limonade 60
Zöliakie 10
Zucker, Diabetes und xviii

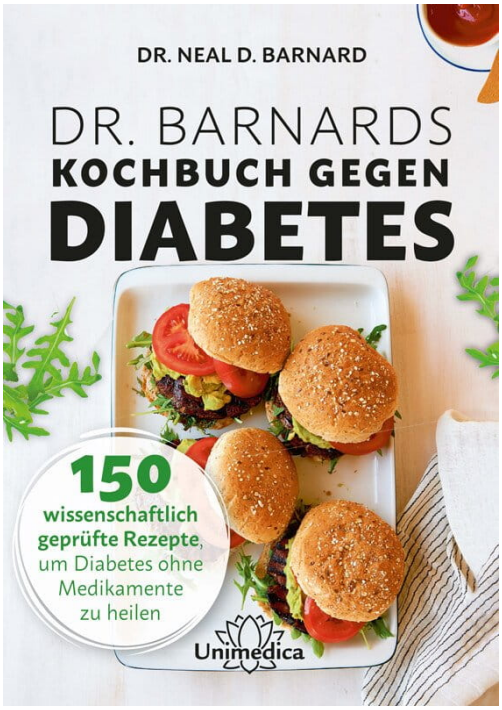
Neal Barnard

Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

150 wissenschaftlich geprüfte Rezepte, um Diabetes ohne Medikamente zu heilen

272 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de