

Den Diabetes „genießen“

Voilà, es ist angerichtet! Lassen Sie sich entführen in das Genußland Diabetes. Ja, Genuß. Denn vorbei sind die Zeiten, wo die Diagnose Diabetes automatisch die Diät Askese diktierte.

„Schlemmen wie ein Diabetiker“ ist ein Buch für alle, die den Lifestyle-Diabetes (so nenne ich den Typ-2-Diabetes) haben oder bekommen könnten. Und es ist ein Buch für alle, die gern gut essen – und dabei keine überflüssigen Pfunde bekommen wollen.

Vermissen werden die insulinspritzenden Lifestyle-Diabetiker und die Typ-1-Diabetiker in den Rezepten die Broteinheiten, die Nährwertangaben. Die sind nicht vergessen, das ist gewollt! Denn „Schlemmen wie ein Diabetiker“ ist kein Diätbuch. Es ist vielmehr eine Einübung in einen genußorientierten Essensstil. Auch wenn die Typ-1-Diabetiker Kohlenhydrate abschätzen müssen, um die richtige Insulindosis spritzen zu können, empfehle ich das Messen des Zuckers als aktiven Biofeedback (und stelle Ihnen dafür am Schluß des Buches gedruckte und digitale Meßblätter zur Verfügung). Aber ich kann mir gut vorstellen, daß auch die „Insuliner“ feststellen, daß sie nach dem „Genuß des Buches“ plötzlich weniger von dem Hormon brauchen. Warum?

Der Stoffwechselforscher Professor Dr. Hubert Kolb und ich, ein „gesundeter“ Lifestyle-Diabetiker, haben einfach geschaut, wie läßt sich der sensible Stoffwechsel des Diabetikers ausbalancieren. Danach habe ich 100 Lebens-Mit-

tel ausgesucht, die voller Vitalkraft sind, den Zucker sanft steigen lassen, das Insulin besser wirken lassen. Professor Kolb hat dazu 15 natürliche Zuckersenkter von Aloe bis Zimt analysiert, die wie ein Turbo die Wirkung der Lebens-Mittel verstärken.

100 Produkte plus die in dieser Form **erstmalige und exklusive Analyse** der natürlichen Zuckersenkter bilden die Basis für Natural Functional Food, eine aus sich heraus zuckersenkende Küche für Diabetiker und alle Liebhaber der schlanken Linie.

Basierend auf diesem völlig neuen Ansatz habe ich dann saisonale Rezepte kreiert, bei denen ich gezielt die natürlichen Senker wie Bittergurke und Zimt integriert habe. Wobei ich großzügig unterstützt wurde von Spitzenköchen wie Dieter Müller, Joachim Wissler und kommenden Küchenstars wie dem Gewürzgenie Andree Köthe.

Nicht immer einer Meinung waren Professor Kolb und ich – kein Wunder, ist die Ernährung doch eines der heißdiskutiertesten Felder. Wo dem exakten Wissenschaftler Kolb der Lauber zu subjektiv, zu stark „eigenerfahrerisch“ wurde, kommentierte er es einfach kritisch. Lassen Sie sich also von einem **„Kolb-Lauber-Dialog“** innerhalb des Buches überraschen.

Aber in einem Punkt stimmen der Düsseldorfer Hubert Kolb und der Kölner Hans Lauber immer überein: Es muß schmecken! Guten Appetit wünschen


