

Genussvoll essen trotz Diabetes. Das österreichische DIABETIKER-KOCHBUCH

Utl.: Haubenkoch Marcus Radauer schreibt Rezepte für
Diabetiker-Kochbuch =

Wien (OTS) - Das österreichische Diabetiker-Kochbuch hilft den Betroffenen durch gezielte Informationen und über 80 neuen und erprobten Rezepten von Haubenkoch Marcus Radauer die richtige Ernährung für ihre Situation festzulegen.

Die Anzahl der Diabetiker in Österreich wächst ständig und zumeist besteht deutliches Übergewicht, sodass als Erkrankungsursache einerseits überkalorische Ernährung und andererseits zu wenig körperliche Bewegung ins Treffen geführt werden können.

Übergewicht macht krank, oder anders gesagt "Fett macht fett".

Übergewicht ist keinesfalls nur ein kosmetischer Störfaktor, vielmehr stellt Übergewicht oft den Auslöser für eine Reihe von Folgeerkrankungen wie z.B. hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörung und speziell Diabetes dar. Studien haben gezeigt, dass 80% der Typ-2-Diabetiker übergewichtig sind.

"Durch Gewichtsreduktion, Bewegungsprogramme und Lifestylemodifikation könnte die Zahl der Diabetiker reduziert werden", behauptet die Diätologin Michaela Wallisch. Sie leitet seit 2005 den Arbeitskreis Ernährung & Diabetes im Verband der Diätologen Österreichs und hat den ausführlichen Informationsteil beigesteuert.

Dieses Kochbuch richtet sich an alle Diabetiker, die trotz ihrer Erkrankung abwechslungsreich und genussvoll essen möchten. "Die Diagnose Diabetes bedeutet für Betroffene immer wieder den Verzicht auf kulinarische Genüsse. Die noch vor wenigen Jahren üblichen "strengen Diätpläne" für Diabetiker gelten aber heute nicht mehr als zeitgemäß und sind absolut überholt", so Andrea Hofbauer MSc, Vorsitzende des Verbandes der Diätologen Österreichs.

"Eine fettarme Ernährung mit dem Ziel der Gewichtsreduktion ist wesentlich. In der Diabetesschulung ist die erste Frage der Patienten die nach geeigneten Rezepten. Diese Rezepte müssen aber auch an die heutige Zeit angepasst sein, die Patienten stellen hier enorme

Anforderungen", betont Marcus Radauer BSc.

Der Diätologe weiß wovon er spricht. Als Haubenkoch u.a. im Steirereck und im Vestibül in Wien erkochte er 2 Hauben und 1 Michelin Stern, bevor er seine Ausbildung als Diätologe absolvierte. Zur Zeit erweitert er seine Kenntnisse durch das Studium der angewandten Ernährungswissenschaften.

Er hat deshalb Rezepte für ein österreichisches Diabetiker-Kochbuch zusammengestellt, welches den modernen Anforderungen einer gesunden diabetesgerechten Ernährung Rechnung trägt und andererseits speziell österreichische Rezepte beinhaltet.

Das österreichische Diabetiker- Kochbuch Ernährungsratgeber und Kochbuch

Herausgegeben vom Verband der Diätologen Österreichs. Rezepte von Marcus Radauer und Texte von Michaela Wallisch.

Mit über 80 Rezepten, Nährwerte und BE-Tabelle, hilfreich für Typ-1 und Typ-2-Diabetiker 176 Seiten, gebunden, zahlreiche Speisenbilder
Hubert Krenn Verlag 2011

ISBN 978-3-99005-106-1. Preis: Euro 19,90

Rückfragehinweis:

Katrin Ladstätter

k.ladstaetter@buchagentur.at

Hubert Krenn Verlag

Gusshausstrasse 18, 1040 Wien

T: 01-5853472, F: 01-5850483, www.hubertkrenn.at

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/109/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0196 2011-04-07/13:24

071324 Apr 11

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20110407_OTS0196