



Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Expresskochen Diabetes Schnelle Genussrezepte für jeden Tag

Reihe: GU Gesund Essen

Umfang: 192 Seiten, ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6259-5

Erscheinungstermin: Dezember 2017



Auch als
eBook
erhältlich.



30-Minuten-Küche vom erfolgreichen Ernährungs-Doc

Jeder, der Diabetes hat, braucht für seine Ernährung Profiwissen und verlässliche Rezepte für jeden Tag. Beides kommt jetzt von einem, der es wissen muss: Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Leiter eines Diabeteszentrums. Wissenschaftlich up to date und verständlich beantwortet er in seinem Mix aus Ratgeber und Kochbuch essenzielle Alltagsfragen und liefert Hintergrundwissen rund um die Zuckerkrankheit. Die Ernährung umzustellen ist leichter, als viele nach der Diagnose zunächst denken. Mit einer eiweißoptimierten Ernährung, den richtigen Zutaten und zeitsparenden Küchenhelfern gelingt es einfach, den Blutzuckerspiegel fest in den Griff zu bekommen. Für das Essen unterwegs gibt es clevere Tauschtipps und auch Themen wie Abnehmen oder Trinken werden angesprochen. **Expresskochen Diabetes** macht Lust auf ein aktives Leben mit gesunder Ernährung und Bewegung, aber möglichst wenig Stress. Damit dieser beim Einkaufen und Kochen Vergangenheit ist, bietet der Rezept-Teil 80 neue Ruck-Zuck-Rezepte für jede Tageszeit und für jede Gelegenheit: Spätestens nach 30 Minuten steht das Essen auf dem Tisch! Ein Extrakapitel ist für Desserts, Brot und Kuchen reserviert. Gut leben mit Diabetes wird leichter mit der schnellen Küche vom ERNÄHRUNGS-DOC!

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des *medicum Hamburg*. Das *medicum Hamburg* betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmedizinern, Internisten, Kardiologen und Sportpädagogen alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Das interdisziplinäre Konzept des *medicum Hamburg* rund um Diabeteszentrum und Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin ist in Europa einmalig. Das Hauptarbeitsgebiet von Dr. med. Matthias Riedl ist die Diabetologie und die Ernährungsmedizin. Bekannt wurde er durch Fernsehauftritte, insbesondere als **ERNÄHRUNGS-DOC** beim NDR und durch diverse Publikationen. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Topmediziner aufgenommen.