

GESUND LEBEN

MIT DIABETES

- 8 Update Diabetesbehandlung –
was heute Standard sein sollte**
- 10 Diabetes – Was ist das?**
- 12 Folgeschäden müssen nicht sein**
- 14 Ist Diabetes heilbar?**
- 16 Warum ist abnehmen so schwer?**
- 18 12 erprobte Praxis-Tipps auf dem Weg
zum Wunschgewicht!**
- 20 Bauchumfang contra BMI**
- 22 Bluthochdruck, Blutfette & Co.**
- 24 Wie ernähre ich mich richtig?**
- 28 Süßstoff – Fluch oder Segen?**
- 30 Getränke haben es in sich!**
- 32 Sport heilt!**
- 34 Essen unterwegs, im Restaurant und auf Feiern**
- 36 Reisen mit Diabetes, aber ohne Sorgen!**
- 38 Neuerungen aktuell und was bringt
die Zukunft?**
- 180 Gut zu wissen –
Literaturtipps und Hilfreiche Adressen**
- 182 Sachregister**
- 183 Rezepteregister**
- 192 Impressum**

4 INHALT

GESUND GENIESSEN

BEI DIABETES

42 FRÜHNÜCK

Diese Rezepte sind ideale Starthilfen für einen ausgeglichenen Tag

66 SNACKS

Lassen sich prima mitnehmen und ersetzen auch mal eine Hauptmahlzeit

88 KALTE MAHLZEITEN

*Lust auf frische Gabel- und Löffelfreuden?
Hier bekommt der Heißhunger keine Chance*

108 WARME MAHLZEITEN

Ade Stress und Hektik und Willkommen auf der Genießer-Insel

158 DESSERTS

*Der süße Abschluss darf nicht fehlen:
Feine Gaumenbeglucker runden den Genuss ab*

170 KUCHEN

Laden zu einem gemütlichen Plausch am Nachmittag mit Familie und Freunden ein