

Inhaltsverzeichnis

Einführung	v
Kapitel 1: Eine kurze Einführung in Diabetes	1
Häufige Missverständnisse bezüglich Diabetes	17
Kapitel 2: Diabetiker-Diät: Die kohlenhydratarme Diät.....	29
Eine Kalorie ist keine Kalorie	32
Zusätzliche Vorteile einer kohlenhydratarmen Ernährung.....	35
Die verschiedenen Arten von kohlenhydratarmen Diäten	43
Richtlinien der Low-Carb-Diät	53
Ihre kohlenhydratarme Ernährung anpassen .	57
Kapitel 3: Die Diabetiker-Lebensmittelliste...	63
Kohlenhydrate	64
Proteine.....	82
Fette.....	91
Kapitel 4: Effektive Low-Carb-Ernährung mit gesunden Gewohnheiten.....	97
Gesunde Gewohnheit Nr. 1: Hüten Sie sich vor dem großen Frühstück	98
Gesunde Gewohnheit Nr. 2: Portionskontrolle.....	100

Gesunde Gewohnheit Nr. 3: intermittierendes Fasten.....	104
Gesunde Angewohnheit Nr. 4: Bewegen Sie sich.....	113
Die vier „Don‘ts“ der diabetischen Gewohnheiten	115
Kapitel 5: Überprüfen Sie Ihren Fortschritt ..	119
Ein Ernährungstagebuch beginnen.....	120
Regelmäßige Wiegevorgänge durchführen....	122
Sport aufzeichnen.....	123
Die Heilung von Diabetes – ein vielseitiger Ansatz.....	124
Fazit	129
Quellen und weiterführende Literatur.....	131