

# Inhaltsverzeichnis

---

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

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