

Inhalt

Gesunde Lebensweise	4	
Vorwort	5	
Diagnose »Diabetes«	6	
Die Krankheit, mit der es sich leben lässt	7	
»Ich fühl' mich so schlapp!«	8	
Was läuft falsch im Stoffwechsel?	9	
Neuigkeiten für Typ-2-Diabetiker	12	
Besser essen, leichter leben	13	
Die richtige Ernährung	16	
Wer muss abnehmen?	17	
Mit Fett geizen	18	
Neu: Kohlenhydrate zum Sattessen	23	
Gemüse und Obst: Bunter Teller mit Heilkraft	26	
Tipps für jeden Tag	27	
Bewegung tut gut	30	
Muskeln wollen arbeiten	31	
Leichter kochen – besser essen	34	
Genießen und abnehmen	35	

Rezepte 38

Frühstück	39
Suppen und Eintöpfe	42
Salate und Saucen	52
Gemüsebeilagen	64
Hauptgerichte	74
Desserts, Kuchen & Kekse	88

Register 95

Über dieses Buch 96