

Ein Wort zuvor	4
Diabetes verstehen	5
Diabetes mellitus – was ist das?	5
Typische und unspezifische Symptome.....	7
Blutzucker und Hormone	8
Diabetes Typ 1 und 2 – die Unterschiede	10
Drohende Komplikationen auffangen	15
 Die Behandlung mit Medikamenten	18
Insuline	18
Medikamente bei Diabetes Typ 2.....	23
Risiko Unterzuckerung	25
Unterstützen Sie aktiv Ihre Diabetestherapie.....	29
 Ernährungstherapie bei Diabetes	31
Energieliefernde Nährstoffe – wie viel wovon?	31
Kohlenhydrate – ein wichtiges Thema bei Diabetes	35
Glykämischer Index und glykämische Last	39
Kohlenhydrateinheit (KE) und Broteinheit (BE)	42
 Die Kohlenhydrat-Austauschtafel	46
Gut versorgt mit allen wichtigen Nährstoffen	74
Nahrungsfette und ihr Einfluss auf die Blutfette	74
Eiweiße (Proteine).....	76
Vitamine und Mineralstoffe.....	76
 Lebensmittel von A–Z	78
Ihr Zielgewicht – sicher im Griff	236
Wie viele Kalorien zum Abnehmen?.....	236
 So ernähren Sie sich ausgewogen	240
Nutzen Sie die Tabellen für Ihren täglichen Speiseplan	240
Gezielt kombinieren, den Blutzucker entlasten	244
Diätprodukte laufen aus.....	246
Verwirrspiel der Süßmacher.....	247
Umgang mit Alkohol	248
Essen außer Haus – (k)ein Problem!	249
 Zum Nachschlagen	250
Bücher, Zeitschriften und Adressen, die weiterhelfen.....	250
Register.....	252
Impressum	256