

Inhaltsverzeichnis

- 7 Vorwort
- 8 Die moderne Diabetesernährung
- 8 Grundlagen der Diabetesernährung
- 12 Das Wichtigste in Kürze
- 13 Verschiedene Süßungsmittel
- 16 Praktische Tipps rund ums Backen
- 19 Der praktische Umgang mit Süßem im Alltag
- 19 Süßigkeiten in den Alltag einbauen
- 20 Testmahlzeiten
- 21 Kuchen statt Früchte – ist das sinnvoll?
- 22 Die Bedeutung des Blutzuckers nach dem Essen
- 23 Die Bedeutung körperlicher Bewegung
- 24 Praktische Tipps zum Einsatz von Kohlenhydraten und Fett
- 24 Kohlenhydrate
- 24 Fett
- 28 Ernährungsberatung
- 29 Hinweise zu den Rezepten
- 31 Traditionelles
- 53 Kleingebäck
- 73 Torten
- 87 Kuchen und Cakes
- 108 Verzeichnis verwendeter spezieller Lebensmittel
- 109 Quellen
- 110 Adressen
- 111 Rezeptverzeichnis