

# 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