

## 6 Liebe Leserinnen und Leser

## 9 Diabetes verstehen

10 Die „Zuckerkrankheit“

10 Was ist Insulin?

11 Wie erkennt man Diabetes?

15 Volkskrankheit Diabetes

15 Abnehmen bei Typ-2-Diabetes

21 Folgeschäden bei Diabetes

23 Diabetes „im Griff“:  
die Einstellung

## 26 Ernährung

26 Richtig essen

28 Kohlenhydrate –  
die unentbehrlichen Sattmacher

40 Getränke

41 Eiweiß –  
auf die Menge kommt es an

41 Fett: leicht essen, dem Herzen  
zuliebe

49 Mediterran genießen „auf gut  
Deutsch“

51 Gewürze

51 Vitamine und Mineralstoffe

52 Beispiel für Tageskostpläne

## 61 Die Rezepte

62 Küchenpraxis

66 Vorsuppen und Eintöpfe –  
„Leckeres aus Omas Küche“

- 78 Fleischgerichte  
114 Fischgerichte  
124 Getreide und Hülsenfrüchte  
136 Kartoffelgerichte  
147 Gemüsegerichte  
167 Köstliche Kleinigkeiten  
184 Salate und Rohkost  
200 Süßspeisen  
215 Süßspeisen mit Berechnung  
221 Kuchen und Gebäck  
246 Bücher zum Weiterlesen  
246 Verwendete Literatur  
247 Adressen, die weiterhelfen  
248 Dank  
251 Register

## SPECIAL

- 22 Mögliche Stoffwechsel-  
entgleisungen bei Diabetes  
32 Austausch-Tabellen  
65 Tipps und Informationen über  
bestimmte Zutaten