

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