

# INHALT

## 4 VORWORT

## 7 HOHER BLUTZUCKER: WAS BEDEUTET DAS?

- 8 Alle Begriffe – einfach erklärt
- 16 Wie hängen die Begriffe zusammen?
- 18 Was hat das mit meiner Ernährung zu tun?
- 19 Wie gefährlich sind erhöhte Blutzuckerwerte?

## 21 DEIN 4-WOCHEN-PROGRAMM

### 22 Schritt für Schritt

### 24 Woche 1: Schnelle Orientierung

#### 24 Wo stehst du mit deiner Ernährung?

#### 25 Wie viel Zucker isst du über den Tag verteilt?

#### 27 Die Top 20 Lebensmittel

#### 27 Die 10 besten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel

#### 31 Die 10 schlechtesten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel

#### 34 Was außerdem hilft

#### 34 Weniger Stress

#### 35 Mehr Bewegung

#### 36 Deine Quickstarts für Woche 1

#### 36 Mahlzeitenhäufigkeit reduzieren

#### 36 Mehr trinken und auf zuckerhaltige Getränke verzichten

#### 38 Gesund naschen

#### 39 Eine Runde um den Block gehen

- 40 **Woche 2: Nährstoffe her – Fertigprodukte weg!**
- 40 **Darum sind Nährstoffe wichtig**
- 41 Kohlenhydrate mit Mehrwert
- 41 Hochwertiges Eiweiß
- 42 Herzgesunde Fette
- 43 Add-ons: Vitamine, Mineralstoffe und Co
- 44 **Darum ist ein gesundes Gewicht wichtig**
- 45 **Deine Quickstarts für Woche 2**
- 45 Verbanne Fertigprodukte und Fast Food
- 46 Zehn Gründe, warum du Fertigprodukte meiden solltest
- 47 Lerne Zutatenlisten lesen
- 48 Verwende blutzuckerfreundliche Fertigprodukte
  
- 52 **Woche 3: Der ideale Teller-Smileys als Start in deine neue Ernährung**
- 52 **So sieht der Teller-Smileys aus**
- 54 Dein individueller Teller-Smileys
- 54 Der Baukasten für den lächelnden Teller
- 58 **Deine Quickstarts für Woche 3**
- 58 Die Teller-Smileys-Frequenz langsam steigern
- 58 Leckere Kombis für dich
  
- 61 **Woche 4: Blutzuckergesund kochen**
- 61 **60 blutzuckergesunde Rezepte**
- 62 Frühstück
- 70 Warme Hauptgerichte
- 134 Kalte Hauptgerichte
- 160 Süßes & Desserts
  
- 170 **Muster-Wochenplan**
- 172 **Rezeptregister**