

4 **VORWORT**

6 **DIAGNOSE DIABETES – UND NUN?**

8 **Die neue Wohlfühl-Diät: Was Experten heute raten**

8 Was ist Diabetes?

10 Praxisnahe Empfehlungen statt strenger Verbote

12 Neue Richtlinien für eine gesunde Ernährung

15 Was genau sind Kohlenhydrate?

16 Die Blutzuckerantwort – nicht immer gleich

18 Richtig süßen – aber wie?

26 **Figurbewusst essen: Wie Sie besser satt werden**

28 **Zeitgemäß und gesund: Die schnelle Küche für Diabetiker**

28 Das gesunde Plus: Wie aus Fertiggerichten hochwertige Mahlzeiten werden

36 Ruck, zuck fertig mit Mikrowelle und Co.

42 Einkaufsliste für die schnelle Küche

46	80 SCHNELLE REZEPTE – GENUSSVOLL ESSEN BEI DIABETES
48	Frühstücksideen und Lunchpakete
60	Salate, Snacks und Vorspeisen
74	Suppen und Eintöpfe
90	Vegetarische Gerichte
102	Fleisch- und Fischgerichte
122	Desserts und Getränke
132	Vorräte für die schnelle Küche
142	Rezeptregister