

4	VORWORT
7	DIABETES TYP 2 – WICHTIG ZU WISSEN
8	Was ist Diabetes und wie entsteht die Krankheit?
12	Diabetesformen
18	Diabetes Typ 2 – Symptome und Diagnose
23	Mit Diabetes Typ 2 leben
32	Ist Diabetes Typ 2 heilbar?
37	Selbsthilfe bei Diabetes: So arbeiten Sie mit diesem Buch
41	ZUCKER UND DIABETES
42	Einige Fakten zu Zucker
45	Die verschiedenen Zucker und ihr Vorkommen
49	Hilfreich für Diabetiker: die Kohlenhydrateinheit
50	Der glykämische Index
52	Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
52	Süßstoffe
55	Zuckeraustauschstoffe
57	Künstliche Süßstoffe und ihre Nachteile
58	Die Dosis macht das Gift
59	Vorsicht „zuckerfrei“!
60	Warum wird Fruchtzucker nicht mehr empfohlen?
62	Zucker sinnvoll reduzieren
67	DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DIABETIKER
68	Allgemeine Ernährungsempfehlungen
68	Den Eiweißanteil erhöhen
70	Das richtige Fett wählen
72	Die Vorteile von Ballaststoffen nutzen
76	Kohlenhydrate reduzieren
78	Viel trinken – aber das Richtige
81	Vorsicht Fertiggerichte!
82	Spezielle Ernährungsempfehlungen für Diabetiker

- 86 **Übergewicht abbauen – Normalgewicht halten**
- 86 Der Speck am Bauch ist besonders gefährlich
- 87 Bin ich überhaupt zu dick?
- 89 Nicht weniger, sondern bewusster essen
- 91 Ein kritischer Blick auf aktuelle Ernährungstrends
- 92 Abnehmen mit Volumetrics
- 95 Heilfasten bei Diabetes – eine wirksame Therapie

99 **BEWEGUNG IST DAS ZAUBERMITTEL**

- 100 **Warum Bewegung wichtig ist**
- 100 Bessere Insulinwirkung durch Bewegung
- 101 Nur im Doppelpack: Bewegung und Ernährung
- 101 Richtig eingestellt
- 102 **In Bewegung kommen**
- 103 10.000 Schritte am Tag
- 104 Welche Sportarten sind geeignet?
- 106 Bewegung auf Rezept
- 106 Kontrolle ist wichtig
- 107 Wie oft sollte man trainieren?

109 **HEILPFLANZEN BEI DIABETES EINSETZEN**

110 **FOLGEERKRANKUNGEN VON DIABETES**

136 **ANHANG**

- 136 **Hilfreiche Adressen**
- 138 **Buchtipps**