

# Inhalt

Vorwort	4
Der Schock der Diagnose	8
Wie es so weit kommen konnte?	13
Hallo Diabetes!	25
Lerne den Feind kennen	35
In Stellung gebracht	48
Das Low-Carb-Universum	53
Mein Weg heißt Happy Carb	63
Die mysteriöse Energiebilanz	70
Die Welt der Kohlenhydrate	75
Der Teufel Zucker	87
Bausteine des Lebens – Eiweiß	92
Wer hat Angst vorm bösen Fett?	104
Von Nahrungspausen, Hunger, Sättigung und Durst	116
Essen aus dem Chemielabor	122
Süße Welt jenseits des Zuckers	129
Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht	137
Diabetiker/in, beweg dich	141
Diabetes im Kopf	159
Diabetes – nicht mit mir!	171
Und was sagt der Doc?	180
Die Happy-Carb-Küche	185
30 kunterbunte Happy-Carb-Rezepte	189
Danksagung	228
Quellenangaben	230